

Live every single moment as if it is the last one. Live with faith, struggle and patience. Live with love and evaluate life Live every single moment as if it is the last one. Live with faith, struggle and patience. .Live with love and evaluate life

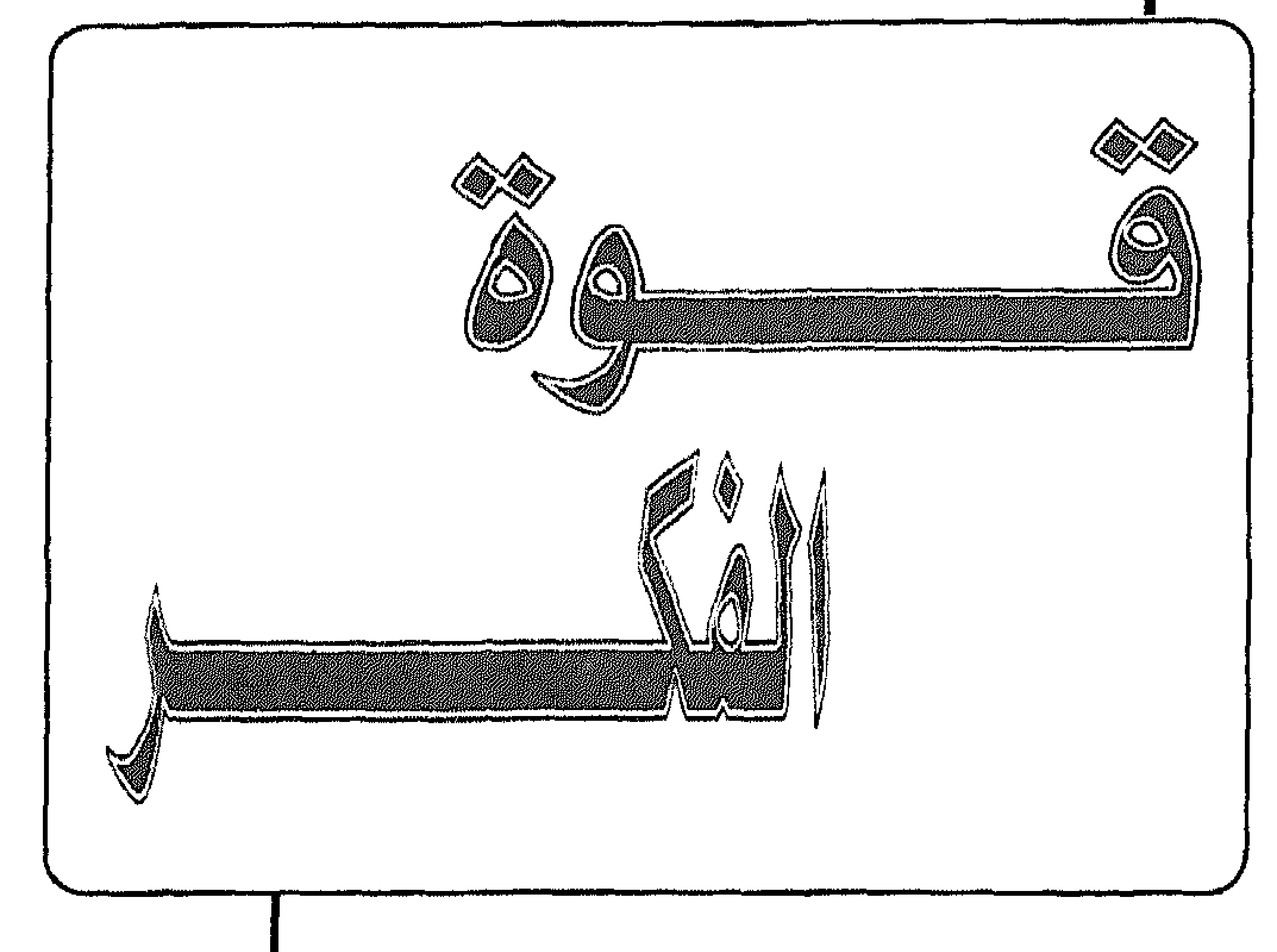


قوة الفكر

Power of thought

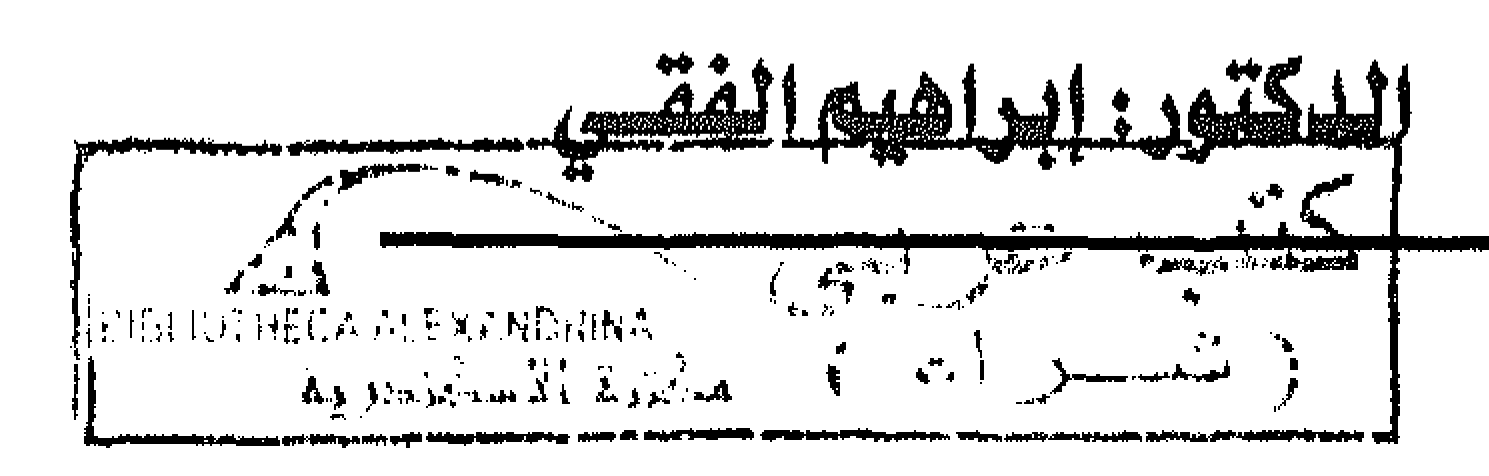
د. إبراهيم الفقي

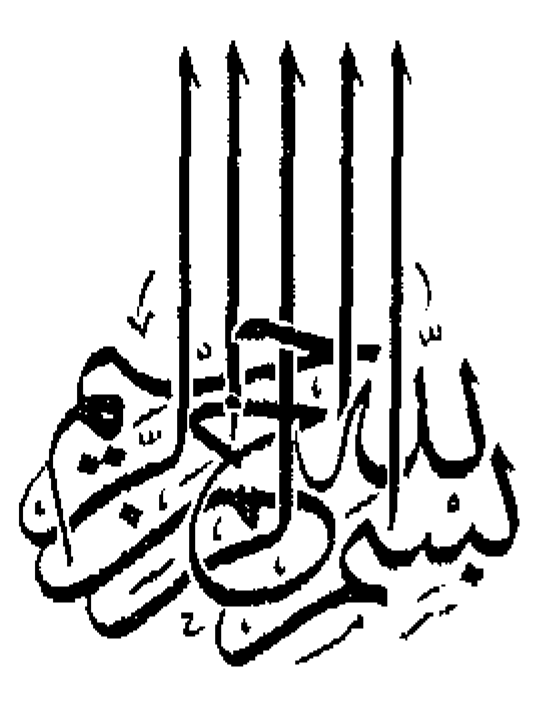
الكاتب و المحاضر العالمي



للكاتب والمحاضر العالمى

الدكتور: إبراهيم الفقي





الطبعة الأولي

1430 هـ - 2009 م

اسم الكتاب : قوة الفكر

اسم المؤلف : الكاتب الخبير والمحاضر العالمي د / إبراهيم الفقي

مقاس القطع : 21X 14.5

الإيداع القانوني : 20111 / 2008

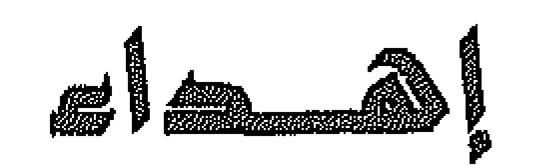
الترقيم الدولي : 1 - 017 - 426 - 977

عدد الألوان : 2 لون

تليفون : 02 33446727 فاكس : 02 33026637

E-mail : rayatop@hotmail.com





إلى والدتي الحبيبة رحمها الله سبحانه وتعالى وتقبلها في فسيح جناته وإلى زوجتي آمال الفقي أهدي هذا الكتاب.



كلمة شكر وعرفان

إلى كل من ساهم في بناء هذا الكتاب سواء من قريب أو بعيد، جزاكم الله سبحانه وتعالى كل الخير.

ماذا يقول الناس عن الدكتور/ إبراهيم الفقي

✍ «د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء»
كريم سليمان - مدير مالي - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر

✍ «قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعطاء قد انتقل به للسخاء»
غنيم عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري - قطاع الإعلام الخارجي - الكويت

✍ «نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزا .. ود. إبراهيم الفقي حضور قوى وأسلوب فريد وأب حنون»
كمال محمد عمارة - رئيس الموارد البشرية والشئون الإدارية - دبي - الإمارات العربية المتحدة

✍ «د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه»
حمد بن حمود بن سليمان الفافرى - رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس - مسقط - سلطنة عمان

✍ «أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عاما في مكان واحد .. فهو محاضر رائع يدخل العقل والقلب»
ريبوار محمد أمين رشيد - إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

✍ «د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه»
أحمد علي محمد سعيد - مهندس - أمستردام - هولندا

✍ «لم أكن متوقعا هذا الكم من المعلومات و المهارات التي أتقنتها .. ود. الفقي متمكن ومحترف جدًا بدرجة تفوق التصور»
محمد أحمد العطن - مهندس - شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

السيرة الذاتية للدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركات إبراهيم الفقي العالمية
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) والمركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP) .
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة كيوبس (CIS) .
- دكتور في علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيق بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية .
- هو المؤلف لعلم (ديناميكية التكيف العصبي)
- مؤسس علم" قوة الطاقة البشرية "(POWER HUMAN ENERGY TM)
- مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية
- مدرس معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي .
- مدرس معتمد للعلاج بخط الحياه (TIMELINE THERPY TM)
- مدرس معتمد في الذاكرة من المعهد الأمريكي للذاكرة بنيويورك
- مدرب معتمد للتنمية البشرية من حكومة كيبيك بكندا ومن (GLOBAL REIKI ASSOCIATION) .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلومة وثلاث من أعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال بكندا .
- له عدة مؤلفات بثلاث لغات هي (العربية والإنجليزية والفرنسية) حققت له أكثر من مليون نسخة في العالم .
- درب أكثر من ٦٠٠٠٠٠ شخص في محاضراته حول العالم وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات (العربية والإنجليزية والفرنسية) .
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ م

قوة الفكر

«كرامة الإنسان تكمن في فكره»
باسكال

في كتابه «خواطر» كتب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي: «إن الفكر هو المقياس الذي يميز فيه الإنسان البدائل، ويختار ما يراه أحسن لسعادته، وأحفظ لمستقبله ومستقبل أسرته». وفي كتابه «ما يفكر فيه الإنسان يصبحه» كتب جيمس آلن: «بواسطة الفكر يستطيع الإنسان أن يقيم اختياراته». وفي علم النفس الاجتماعي عرف العلماء الفكر على أنه من أهم الأشياء التي تميز الإنسان عن الحيوان أو النبات أو الجماد بواسطته يستطيع الإنسان أن يقيِّم بين ما هو مفيد أو غير مفيد، ما هو حلال أو حرام ، وما هو إيجابي أو سلبي وبذلك يستطيع أن يختار ما يناسبه من الأشياء ويكون مسئولا عن اختياره.

وفي كتابي «قوة التحكم في الذات» كتبت عن حكمة قرأتها في الفلسفة الهندية القديمة تقول: «أنت اليوم حيث أتت أفكارك وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك». وفي ذلك حقيقة؛ فلكي يحدث إحساس أو

سلوك يجب أن يبدأ بالفكر، فالفكر هو جذور كل سلوكياتنا وأيضًا نتائجنا وهو السبب في حالتنا النفسية والعضوية وصورتنا الذاتية وتقديرنا الذاتي، وأيضًا في الثقة في النفس أو عدمها !!! وفي خلال أبحاثي وقراءاتي وجدت معلومة أثارت انتباهي - في كتاب « Aladin Factor» كتبه جاك كانفيلد ومارك فينسون هانسون - وهي أن الإنسان يستقبل أكثر من ٦٠٠٠٠ فكرة يوميا، كل ما تحتاجه هذه الكمية الهائلة من الأفكار هو اتجاه، فلو كان الاتجاه سلبيًا أخذ معه ملفات وأفكارًا من مخازن الذاكرة تعادل ٦٠٠٠٠ فكرة من نفس نوعها، ولو كان إيجابيًا أخذ معه نفس العدد من ملفات وأفكار إيجابية من مخازن الذاكرة من نفس نوعها!!

ووجدت في بحث لكلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ أن أكثر من ٨٠٪ من أفكار الإنسان سلبية وتعمل ضده. وهذا يدعم ما نعرفه عن النفس وأنها أمارة بالسوء .. ولو قمنا بإجراء حسبة بسيطة وأخذنا نسبة الـ ٨٠٪ من الستين ألف فكرة نجد أن محصولنا اليومي من أفكارنا هو ٤٨٠٠٠ فكرة سلبية كل منها تسبب أحاسيس وسلوكًا وأمراضًا نفسية وأيضًا عضوية !!!! ألا يستحق ذلك منا أن نكون حريصين كل الحرص قبل أن نضع أي فكرة في ذهننا؟ والآن دعني أسألك:

لو أحسست بالجوع ووجدت أمامك ثلاثة خيارات، الأول طعام

من بيت العائلة، والثاني من فندق خمس نجوم، والثالث من سلة المهملات .. فماذا يكون اختيارك ؟

كلما سألت هذا السؤال في أمسياتي ودوراتي حول العالم لم أجد من قال: والله أنا أفضل أكل القمامة!!!!!!!!!

بل على العكس اختار البعض طعام البيت واختار البعض الآخر طعامًا من الفندق. لماذا؟ لأن كلاً منا حريص على حياته؛ فلن يختار أي شيء يؤثر على بقائه أو على حياته. أليس كذلك؟

لو كان ذلك فعلا صحيحًا ولو كان الإنسان حريصًا ألا يضع في جسمه شيئًا يؤذيه، فلماذا إذن يضع في ذهنه أفكارًا قد تؤثر على كل أركان حياته بما في ذلك صحته النفسية والجسمانية؟ لماذا يضع في ذهنه غذاءً فكريًا من سلة المهملات؟ ويرجع ذلك إلى البرمجة السابقة التي تبرمجنا بها من الوالدين ثم من المحيط العائلي ثم المحيط الاجتماعي ثم المدرسة ثم الأصدقاء ثم وسائل الأعلام.. وبذلك لم يكن لنا في الحقيقة اختيارًا لأسلوب تفكيرنا ولا برمجتنا؛ لذلك أظن أن الوقت قد حان كي نختار أفكارنا كما اختيار الطعام الذي نأكله والثياب التي نلبسها، ولكي يحدث ذلك يجب أن نتوكل على الله سبحانه وتعالى ثم نبدأ بمعرفة كل ما نستطيع أن نعرفه عن الأفكار وقوتها؛ لأن المعرفة قوة وقد فرق الله عز وجل بين الذين يعلمون والذين لا يعلمون في كتابه الكريم حيث قال سبحانه وتعالى:

﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ﴾

لذلك سنبدأ معا إن شاء الله رحلتنا بـ «قوة الفكر».



الفكر لـه برمجـة راسخة

الفكر يصنع ملفات العقل

الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية

الفكر يؤثر على الذهن

الفكر يؤثر على الجسد

الفكر يؤثر على الأحاسيس

الفكر يؤثر على السلوك

الفكر يؤثر على النتائج

الفكر يؤثر على الصورة

الفكر يؤثر على التقدير الذاتي

الفكر يؤثر على الثقة في النفس

الفكر يؤثر على الحالة النفسية

الفكر يؤثر على الحالة الصحية

الفكر يتخطى الزمن

الفكر لا يعرف المسافات

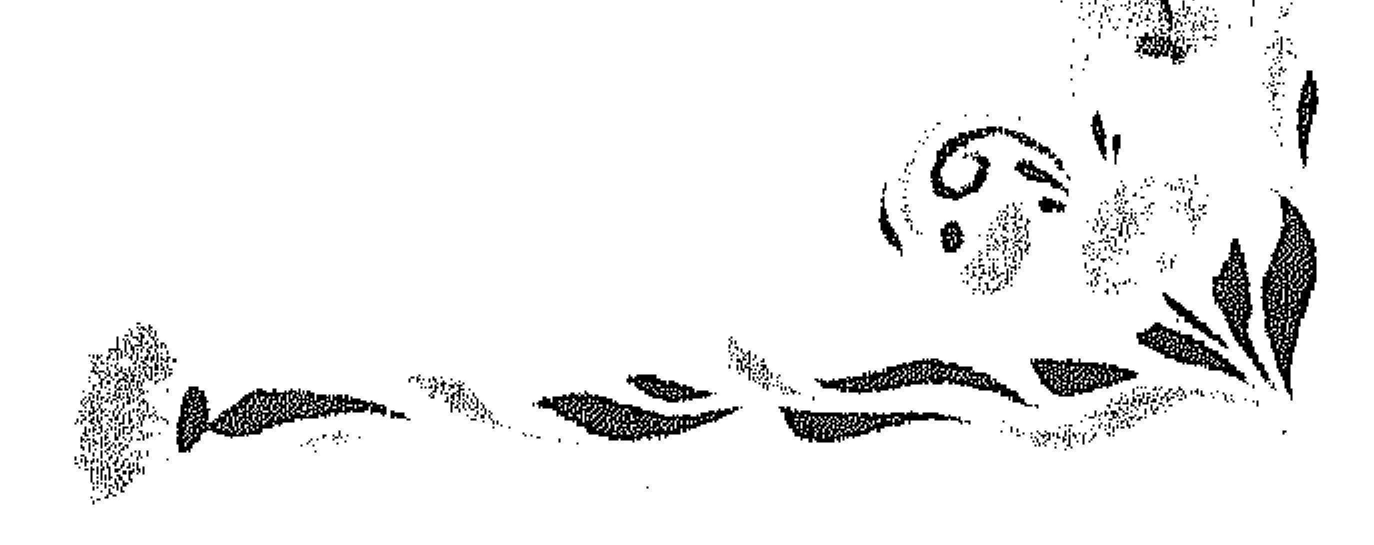
الفكر لا يعرف الوقت

الفكر يرفع أو يخفض الطاقة

الفكر يولد العادات

الفكر والتسلسل الذهنـي

الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن





مع أن الفكر قد يكون بسيطًا ولا يستغرق من الوقت أكثر من لحظات إلا أن له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر مختلفة جعلت منه قوة راسخة ومرجعًا للعقل يستخدمه الإنسان داخليًّا وخارجيًّا، وهذه المصادر السبعة هي:

١- الوالدان :

أول برمجة اكتسبناها في حياتنا كانت من الأب والأم. وقد قالت في ذلك الملكة إليزابيث الثانية: «لقد تعلمت كما يتعلم القرد، من مشاهدة الأب والأم وتقليدهم تماما!!» تعلمنا من الوالدين الكلمات ومعناها وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم ومعنى الأحاسيس والسلوكيات والقيم والاعتقادات الدينية والمبادئ والمثل العليا ولأنها أول برمجة لنا في هذا العالم ومن أهم الأشخاص لنا أصبحت برمجة راسخة ومرجعًا أساسيًّا في التعامل مع أنفسنا أو مع العالم الخارجي.

٢- المحيط العائلي :

بعد الوالدين لاحظنا أن هناك عالمًا آخر هو المحيط العائلي سواء كان من الأخوة والأخوات أو من الجد والجدة أو من العم والخال ومن أولادهم. وهنا يربط العقل المعلومات التي يتلقاها من المحيط العائلي بما تبرمج به من قبل وبذلك أصبحت البرمجة أقوى من ذى قبل.

٣- المحيط الاجتماعي:

سواء كان ذلك من الجيران أو من البقال أو سائق التاكسي أو سيارة المدرسة أو الأوتوبيس وما يقوله الناس في المحيط الاجتماعي الذي نعيش فيه ويستمر العقل بربط المعلومات التي يتلقاها من أي مصدر خارجي إلى أساس البرمجة المخزنة في العقل اللاواعي وبذلك تزداد البرمجة قوة.

٤- المدرسة:

أسلوب المدرسين والمسئولين بها من كلمات وتعبيرات وأخلاق وسلوكيات وفعل وبسبب أن المدرسة مؤثر قوي في برمجتنا التعليمية كان من السهل أن نأخذ بعض هذه السلوكيات سواء كانت سلبية أو إيجابية ونضيفها على برمجتنا السابقة فأصبحت راسخة بقوة في العقل الباطن.

٥- الأصدقاء:

هذا المصدر يعتبر من أخطر مصادر برمجتنا بعد الوالدين. يعتبر الأصدقاء هم أول إنجاز شخصي في حياتنا؛ لأن الاختيار كان من أنفسنا بدون أي تأثير من الوالدين، وأيضًا للشعور بالاستقلال وللتقبل الاجتماعي، فمن الممكن أن نتعلم سلوكيات سلبية مثل التدخين أو المخدرات أو الكحول أو الهروب من المدرسة أو عادات سيئة من شتى الأنواع، ثم أثر ذلك على برمجتنا الأساسية وبذلك أصبحت البرمجة لها معانٍ متنوعة وملفات مختلفة في مخازن الذاكرة.

٦- وسائل الإعلام:

إن معظم الشباب يشاهدون التلفاز لفترات طويلة قد تصل إلى خمسين ساعة في الأسبوع الواحد؛ لذلك فهو يتأثر بأحداثه سواء كان سلبيا أو إيجابيًّا. فلو وجد الشاب أو الشابة ممثله المفضل أو مغنيه المفضل يدخن، فمن الممكن أن يتأثر به ويدخن هو الآخر!!

وقد قال دكتور «واين داير» في برنامجه التليفزيوني «هناك حل روحاني لكل مشكلة» ..إن الطفل العادى قبل أن يصل إلى الثانية عشرة قد شاهد ما يعادل ١٢٠٠٠ جريمة قتل في البرامج والأفلام على شاشة التلفاز مما أدى إلى أن واحدًا من كل اثني عشرة من الأطفال تحت الثانية عشرة يمتلك مسدسًا.

وقد أكد معهد الأبحاث النفسى والفسيولوجى في نيوزيلاند أن أكثر من ٦٠٪ من حالات الاكتئاب يرجع السبب فيها إلى وسائل الإعلام التي تركز على السلبيات والصعوبات والحروب والجنس وضياع القيم. ونرى الآن موجة الفضائيات والتركيز على الأخبار السلبية والأغاني الخليعة التي لا تمت إلى قيمنا بأية صلة منتشرة وتزداد انتشارا في عالمنا وتؤثر في أخلاقيات شبابنا بعمق. وهذا المؤثر الخطير يضيفه الناس على برمجتهم فتصبح أقوى وأعمق من ذي قبل.

٧- المصدر السابع لبرمجتنا الذاتية هو أنفسنا:

فبعد كل هذه البرمجة السابقة التي تبرمجنا بها من العالم الخارجي وأصبح عندنا قيم واعتقادات ومبادئ راسخة أصبح عندنا القدرة على إضافة سلوكيات جديدة من الممكن أن تكون سلبية أو إيجابية ويربطها العقل بالمعلومات السابقة فتصبح برمجتنا راسخة وعميقة ويصبح لدينا تكيف عصبي وعادات نقابل بها العالم الخارجي وتكون السبب في نجاحنا أو فشلنا وفي سعادتنا أو تعاستنا.

كما تلاحظ، فالفكرة قد تكون بسيطة وقد تبدو ضعيفة ولكنها في الحقيقة أعمق وأقوى مما تتخيل وتسبب لنا الإدراك والمعنى والقيم والاعتقادات والمبادئ. والفكرة هي بداية الأهداف والأحلام وهي مرجع العقل في التجارب والخبرات ومعنى الأشياء وكيفية ربط السعادة والألم في حياتنا. والفكرة قد تكون السبب في الأمراض النفسية وأيضًا الأمراض العضوية. وفكرة سعادة تسبب الإحساس بالسعادة، وفكرة ألم تسبب الإحساس بالألم، وفكرة خوف تسبب الخوف، وفكرة شجاعة تسبب الشجاعة. وقد قال سقراط عن الفكرة: «بالفكر يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورود أو من الشوك».

الفكرة ليس لها حدود ولا تتأثر بالوقت ولا المسافات ولا الأماكن. الفكرة عندها القدرة أن تظهر في الصباح أو المساء أو الظهر مهما كانت حالة الطقس أو البلد. الفكرة هي سبب سلوكياتنا وتصرفاتنا وأيضًا نتائجنا. بالفكرة قد تكون روحانيا أو لا، أن تتبنى أسلوب حياة صحية أم لا ، أن تكون أبًا رائع أو أمًّا رائعة أو لا، أن تكون عاملاً أو موظفًا أو مديرًا ممتازًا أو لا. أن تخطط لأهدافك وتحققها أو تدخل في دوامة الأحاسيس السلبية حتى تصاب بالإحباط. وقد قال عنها بلاتو: «أجداد كل سلوكياتنا هي الفكرة وبها نتقدم وبها نتأخر، وبها نسعد وبها نشقى».

الحقيقة فأنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض وصلنا إلى ما قد وصلنا إليه اليوم بسبب أفكار الأمس وسنصل إلى ما سنصل إليه غدًا

بسبب أفكار اليوم. وقد قال لي أحد العلماء الذين تتلمذت عى أيديهم: «إبراهيم.. لو أردت أن تكون ناجحا فمارس النجاح وفكر كالناجحين، وإن أردت أن تكون سعيدا فمارس السعادة وفكر كالسعداء وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت، فقبل أن تكوّن فكرة في ذهنك قيمها وإن كانت لها فائدة إيجابية تبناها وضعها في الفعل وكن ملتزما ومرنا».

ومن جولاتي حول العالم وتدريب أكثر من مائة ألف شخص سنويا بفضل الله سبحانه وتعالى أزداد يقينا بأن نتائج الإنسان سببها أفكاره المتكررة التي يربطها بأحاسيسه حتى تصبح اعتقادًا وعادة يتصرف بها تلقائيا بدون تفكير وتكون السبب في فشله أو نجاحه وسعادته أو تعاسته. حتى في عالم الرياضة نجد لاعب التنس الشهير أندرية أجاسى الذي كان مصنفا من ضمن أفضل عشرة لاعبين في العالم يخسر من الناشئين الذين يفتقدون إلى الخبرة، ونصحه الخبراء أن الوقت قد حان لكي يعتزل لأنه تجاوز الثلاثين ولن يستطيع بأى حال من الأحوال أن ينتصر على الشباب الجديد المملوء بالحماس والنشاط والحيوية. وقال له أحد أصدقائه لكي تحفظ كرامتك وتترك ذكريات إيجابية في ذهن جمهورك يجب عليك أن تعتزل!!! وكان أندرية يتألم من هذا الكلام الذي يعتبر منطقيا، وسمع صوتا داخليًّا يقول له: «لا تنصت لهؤلاء الناس؛ فكل منهم يتكلم من وجهة نظره هو، حاول مرة أخرى ولكن غير من أسلوبك وأفكارك». وبالفعل بدأ أندرية من جديد

فأخذ فترة ابتعد فيها عن الجميع لكي يفكر في هدوء ويخطط لمستقبله، وبعد مرور شهر قرر أندريه أن يشترك في البطولات الدولية حتى آخر يوم في عمره وعين خبيرًا في التنمية البشرية وخبيرًا في الرياضة النفسية واكتشف الجميع السر وراء خسارة أندريه المتكررة، وهي أفكاره واعتقاده الشخصي!!! فكانت أفكاره الداخلية كلها سلبية وتدور حول السن والضعف وعدم القدرة على الانتصار وأيضًا كان اعتقاده سلبيًا فكان مؤثرا كبيرا على أحاسيسه وسلوكياته فكان يبدأ البطولة وهو معتقد داخليًّا أنه لن ينتصر فكانت النتيجة من نفس نوع أفكاره واعتقاده. وبدأ التدريب وكان أولا داخليًّا وذلك بأسلوب يسمى التخيل الابتكاري فكان يتدرب ساعات طويلة على ذلك حتى تحول اعتقاده إلى النصر وأصبحت أفكاره إيجابية ومع التدريب النفسي والجسماني والفني أصبح مرة أخرى مصنفا من أفضل عشرة لاعبين في العالم بل وأصبح موضع احترام وحديث الناس؛ لأنه استطاع أن ينتصر على نفسه رغم المؤثرات الداخلية والخارجية.



الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل

عندما يولد الطفل فهو يأتي للدنيا نقيا تماما وكل مسمات عقله روحانية ونقية ولا يوجد عنده أي إدراك لأى معنى ولا لأى لغة ولا يدري ما يجري حوله، ثم يبدأ الوالدان في التكلم معه بتعبيرات وجه وتحركات جسم وتكرار حتى يبدأ الطفل في النطق، ويمر الوقت ويكبر الطفل ويتكون عنده إدراك بسيط لمعنى ما يحدث حوله وهذا الإدراك يعطيه معنى لما فهمه ولغة معينة تمثل هذا المعنى وهنا يبدأ العقل في فتح ملفات ذهنية لهذا المعنى وكلما أدرك الطفل معنى آخر للغة يتكون عنده ملف خاص بهذا المعنى. وكل ملف خاص بإدراك ومعنى محدد فكلما قابل الطفل تجربة من نفس المعنى يخزنها العقل في نفس الملف الخاص بها فمثلا لو كان هناك ملف للحب فكلما وجد الطفل أي شيء فيه معنى الحب يخزنه العقل في ملف الحب، ولو كان هناك ملف للغضب يخزن العقل أي تجربة غضب تمر على حياة الطفل في هذا الملف ويستمر العقل في فتح الملفات وتخزين كل التجارب المماثلة لكل معنى في الملف الخاص بهذا المعنى فنجد ملفًا للحنان وملفًا للتسامح وملفًا للراحة وملفًا للعصبية وآخر للخوف أو القلق أو الإحباط أو التوتر أو الوحدة أو الضياع وأيضًا ملفات التقدير الذاتي والصورة الذاتية والثقة بالنفس والاستحقاق والفشل والنجاح والسعادة والصبر والالتزام ... الخ من

ملفات العقل. فتتكون عند الإنسان ملفات عقله بها الإدراك والمعنى واللغة والقيم والاعتقادات والمبادئ وكلما واجه الإنسان في رحلة حياته تجربة من التجارب فإن المخ يتعرف عليها من الملفات الموجودة به فيخزن المعلومة الجديدة في نفس المكان. لذلك لو شعر الإنسان مثلا بالخوف من شيء ما يفتح له العقل ملفًا للخوف من هذا الشيء وكلما واجه الشخص هذا الخوف سواء بالتفكير فيه أو بوجوده أمامه مباشرة تتصاعد الأحاسيس ويتراكم الخوف في ملف الخوف فإذا أراد الشخص التخلص من هذا الخوف وبدأ فعلا في العلاج بالتزام تام واستطاع التخلص منه، وهنا تأتي المفاجأة .. أنه تخلص من الملف بأكمله لأنه من نفس النوع.

لذلك نرى أن الشخص الذي يبحث عن العلاج من أي شيء سواء كان ذلك الشيء قلقًا أو توترًا أو خوفًا أو شعورًا بالوحدة والضياع ... الخ فإنه يخرج للعالم الخارجي ليجد الحل في شيء موجود عنده هو في داخله فيأخذ الأدوية الكيماوية التي قد تساعد في العلاج، ولكن لن تغير هذه الحبوب أو الأدوية الملفات المخزنة بعمق في العقل الباطن.

ذات يوم جاءت سيدة إلى عيادتي في مونتريال بكندا وهي من أصل مكسيكي وكانت محطمة تماما بسبب طلاقها من زوجها الذي أحبته وعاشت معه عشر سنوات أنجبت خلالها ثلاثة أطفال وكانت حياتها مستقرة حتى لاحظت تغيرًا مفاجئًا على زوجها، فكان يعود للمنزل في

ساعة متأخرة من الليل وكان عصبي المزاج على غير عادته واكتشفت أنه على علاقة بفتاة كندية فرنسية وواجهته بالموقف وطلبت الانفصال وبعد ثلاثة شهور وجدت نفسها منفصلة تعيش في وحدة وخوف وضياع تام وقررت السفر مع أولادها إلى بلدها المكسيك للتغيير وزيارة الأهل والأصدقاء وفعلا سافرت لمدة شهرين شعرت فيهما ببعض التغيير ولكن عند عودتها إلى مونتريال عادت إليها نفس الأحاسيس القديمة!!! وبدأت رحلة العلاج وزيارة المختصين في مجالات مختلفة وكانت تشعر ببعض الراحة لفترة ولكن عندما كانت تنفرد بنفسها كانت تبكي بشدة وتتفجر الأحاسيس السلبية من جديد مما سبب لها الخوف من الوحدة.

وفي عيادتي في مونتريال شرحت لها أن عندها ملفًا خاصًا بالحدث بأكمله وصارت له تفرعات مع ملفات أخرى هي أيضًا مفتوحة ولكي يحدث تغيير شامل فإنه يجب أن ينبع من الداخل. وبدأنا رحلة العلاج وفي الجلسة الأولى استخدمت أسلوب الاسترجاع بالعمر وعلاج الذات الشابة وأحست براحة تامة لم تشعر بها من قبل. وفي الجلسة الثانية استخدمت أسلوب قطع الحبل اللاواعي، وهذا الأسلوب خاص بقطع الحبل الذي كان مربوطا مع زوجها حتى تحرر طاقتها منه تماما. وفي الجلسة الثالثة استخدمت العلاج بقوة الطاقة البشرية؛ وذلك لتنظيف مراكز الطاقة عندها واتزانها في المناطق السبعة للطاقة في الإنسان. وفي أقل من عشرة أيام استطاعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن تخلص من

هذه التجربة القاسية، والجلسة الأخيرة كانت في كيفية بناء مستقبل مشرق بمفردها مهما كانت التحديات. والآن بفضل الله عز وجل عادت إلى حياتها الطبيعية أقوى من أي وقت آخر في حياتها وتحولت الملفات السلبية إلى ملفات إيجابية تدعمها وتقويها لما تحتويه من مهارات اكتسبها العقل من هذه التجربة.

هذا مثال من ملفات العقل المخزنة بعمق في العقل الباطن وأنه لكي يحدث أي تغيير متكامل يريده الإنسان يجب أن يبدأ من الداخل وذلك بتغيير الملف الخاص به. وهنا نجد أن لله عز وجل يقول في كتابه العزيز:

﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

فلكي يكون التغيير متكاملا يجب أن يبدأ الإنسان به من الداخل، فمهما كانت المساعدات الخارجية قوية وفعالة فلن تساعدك إلا إذا ساعدت أنت نفسك وذلك بالرجوع إلى الله سبحانه وتعالى ثم بتغيير معنى الإدراك الموجود في الملفات الداخلية، وهنا يكون التغيير شاملا. فعندما تغير إدراكك تغير معنى الأشياء بالنسبة لك وتغير الملفات الداخلية وتغير حياتك. بإذن الله كما تريدها أن تكون.

* * *



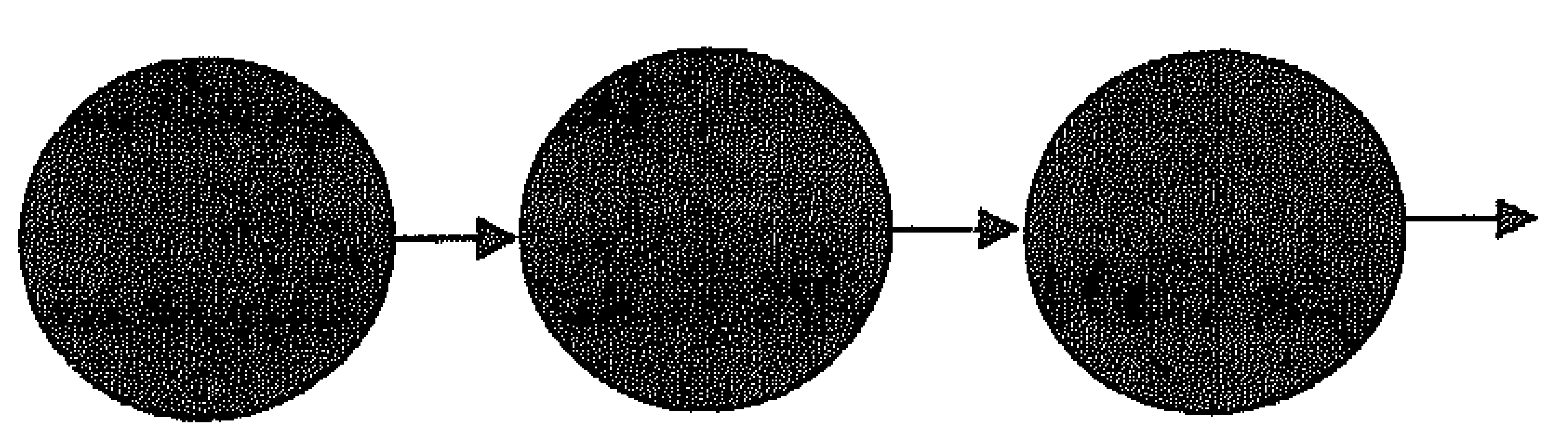
الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية



هل سمعت أحدًا يقول: عندما أستيقظ من النوم في الصباح أشعر بإجهاد أو تكاسل شديد ولكي أنشط يجب أن أشرب فنجانًا من القهوة. أو شخصًا آخر يقول: لو شربت كوبًا من الحليب الساخن أشعر بمغصٍ. أو شخصًا آخر يقول: دائما في شهر يوليو أصاب بحساسية شديدة في الأنف والحلق تستمر معى طوال فصل الصيف !!!!

للأسف الشديد معظم الناس لا يعرفون أنهم باستخدامهم لهذه الكلمات والأساليب يكونون استراتيجيات عقلية سلبية بدون أن يشعروا؛ فتتكون هذه الاستراتيجيات وتختزن بعمق في العقل الباطن وتسبب لهم الشعور والأحاسيس السلبية. أن الاستراتيجية هي متتالية من أفكار محددة وتصورات داخلية وخارجية لتجارب معينة تؤدي إلى

نتيجة محددة، فالشخص الذي يقول إنه يصاب بالصداع عندما يستيقظ في الصباح فهو يستخدم متتالية من الأفكار والتصورات الداخلية التي بدورها سببت له الصداع.



أتذكر في وقت كنت فيه في لويزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت أحاضر في فندق هيلتون لافاييت عن فلسفة النجاح وهناك اقترب مني رجل في العقد الخامس من عمره وكان واضحا أنه مصاب بالأنفلوانزا وقال لي: في كل سنة يا دكتور وفي شهر أغسطس بالذات أصاب بأنفلوانزا حادة تستمر معي طوال الشهر. فسألته: منذ متى وأنت مصاب بهذه الحالة؟ فقال: منذ أكثر من عشر سنوات. فسألته: هل كنت قبل ذلك الوقت في صحة جيدة؟ أجاب: نعم. فسألته: هل تتذكر كيف حدث ذلك؟ فقال: لا، ولكن عموما عندما أعرق بسبب الرطوبة العالية أصاب ببرد شديد وبعدها مباشرة أصاب بالأنفلوانزا.

والآن دعنا نراجع معا ما قاله هذا الرجل:

١- في كل سنة (هنا هو وضع الزمان مستمرًا).

٢- في شهر أغسطس (هنا هو وضع تحديدًا للوقت الذي يصاب فيه، وهذا التحديد مستمر في الزمن ويحدث كل سنة).

٣- أصاب بأنفلوانزا (هنا هو حدد نوع المرض الذي يصاب به فأصبح المرض مرتبطا بالشهر والزمن).

٤- عندما تكون الرطوبة عالية أعرق وأصاب ببرد شديد (هنا هو حدد السبب والنتيجة).

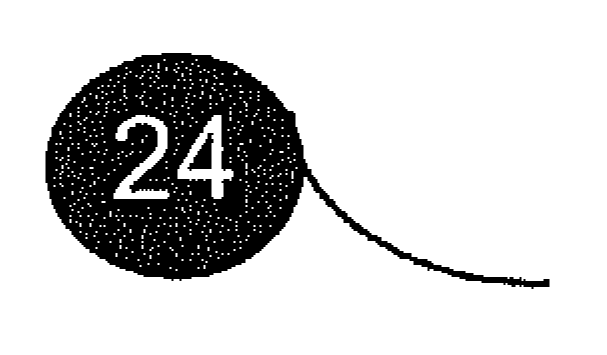
٥- بعدها مباشرة أصاب بالأنفلوانزا (هنا هو وضع النتيجة النهائية والواقع الذي يعيش فيه سنويا).

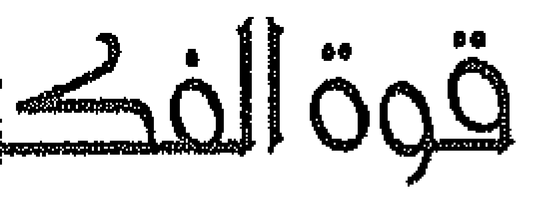
إن ما استخدمه هذا الرجل ليس إلا عدة أفكار متتالية محددة مرتبطة بالزمان والمكان ومدعمة باعتقاد وتوقع حتى أصبحت حقيقة وواقعًا به وينتظره كل عام في نفس الوقت .. هذه هي الاستراتيجية العقلية.

وفي الواقع إن كل حياتنا وتصرفاتنا ليست إلا استراتيجيات عقلية ونعيش بها في أي مكان أو زمان فعندنا استراتيجية للنوم نستخدمها لننام أو نستمر مستيقظين، واستراتيجية للتعامل مع الناس سواء كانوا أقارب أو زملاء أو غرباء عنا، واستراتيجية للأكل وتناول الطعام فهناك من يأكل بسرعة وهناك من يأكل ببطء، وهناك من يأكل وهو فعلا جوعان وآخر يأكل وهو غير جوعان فهو يأكل لأنه جوعان شعوريا لكي يشعر بالسعادة والبهجة.

والآن دعني أسألك :

- ما هي استراتيجيتك في النوم؟



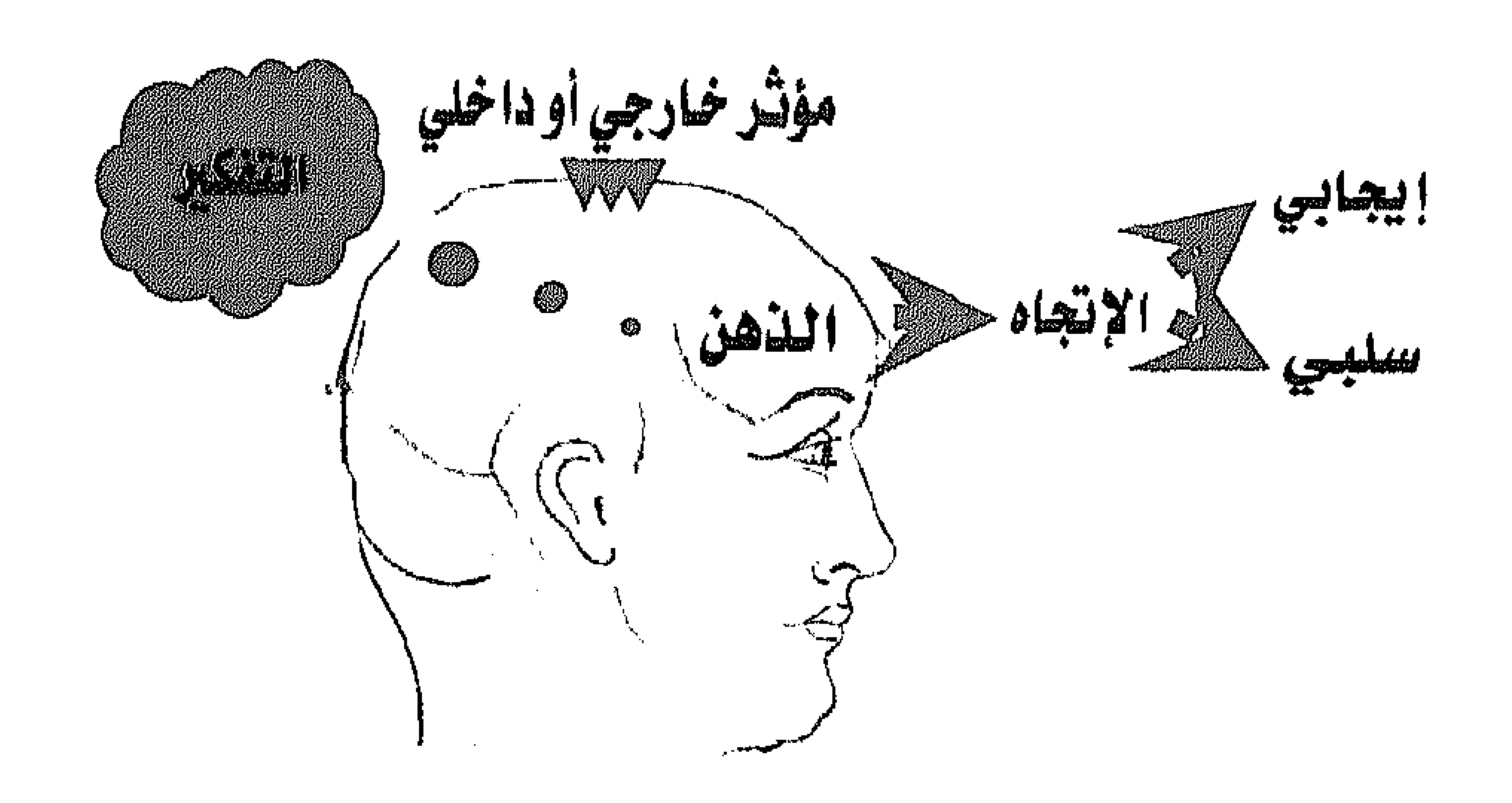


- ما هي استراتيجيتك في التعامل مع شخص تحبه وفي التعامل مع شخص لا تحبه؟
- ماهي استراتيجيتك في التعامل مع التحديات والمؤثرات الخارجية؟
- وما هي استراتيجيتك الروحانية والصحية؟

كما ترى أن كل شيء في الحياة يتكون من استراتيجيات تتكون من أفكار محددة ومتتالية تؤدي إلى نتيجة يستخدمها الإنسان في حياته.

* * *

الفكر يؤثر على الذهن



العقل البشرى يعمل بالاتجاهات .. بمعنى أن أي فكرة تفكر فيها يأخذها العقل ويسير في اتجاهها ويبحث في مخازن الذاكرة عن كل الملفات التي تساعدك وتدعمك في هذا الاتجاه يساعدك على النجاح فيه سواء كان ذلك إيجابيًّا أو سلبيا. فأى شيء تفكر فيه يصبح اتجاهًا للعقل وسيفعل ما يستطيع لكي يساعدك على النجاح فيه ومن المهم أن تعرف أن أي شيء تدركه وتفكر فيه يجعل الذهن منتبهًا لهذه المعلومة في الحال، فيقوم بفعل الآتى:

١- الانتباه للمعلومة والفكرة والتعرف عليها.

٢- فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات مخازن الذاكرة.

٣- تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة.

٤- البحث في كل ملفات ذاكرتك عن المعلومات التي تدعمك وتقوي رأيك.

٥- إلغاء أي معلومات أخرى لا تمت للفكرة بصلة لكي يساعدك على التركيز على هذه الفكرة فقط وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين.

فلو أن فكرتك سلبية عن عملك أو زوجتك أو زوجك فسيلغي العقل كل شيء آخر عن هذا الشخص أو هذه المهنة لكي يستطيع الذهن التركيز على هذه المعلومة فقط، ثم يدعمها ويقويها من كل الملفات المشابهة الموجودة في مخازن الذاكرة.

وهناك قصة طريفة وحقيقية حدثت في مونتريال نُشِرت في الصحف على أنها خبر اجتماعي وأيضًا فكاهي. في عيد ميلاد زواجهم الخامس والعشرين قال مايكل لزوجته ساندرا دعينا نحتفل بهذه المناسبة السعيدة بتناول العشاء في الخارج اليوم. فردت عليه ساندرا: أنت دائما

تنسى المواعيد ولا تهتم إلا بعملك ومهما كانت المناسبات فأنت دائما متأخر في مواعيدك. فرد مايكل قائلا: «هذا كان في الماضي» ولكن هذه مناسبة أخرى ومهمة بالنسبة لي وسأثبت لك ذلك عندما أعود من العمل الساعة السادسة تماما. فقالت ساندرا: أنا مستعدة أصدقك وسأذهب للكوافير وأكون جاهزة الساعة السادسة تماما. وبالفعل كانت ساندرا لابسة أفضل فساتينها وانتظرت مايكل كما وعدها. ومر الوقت وكانت الساعة السادسة وعشر دقائق وبدأت ساندرا تتأثر بعض الشيء ولكنها قالت في نفسها: من الممكن أن يكون التأخير بسبب خارج عن إرادته. ومرت نصف ساعة ولم يَعُد مايكل للمنزل وأحاسيس ساندرا تتصاعد سلبيا، ومرت ساعة ولم يحضر مايكل ثم ساعتان ولم يَعُد مايكل ولا حتى اتصل بها لكي يعتذر عن التأخير. وقررت ساندرا أن تلقنه درسا لا ينساه في حياته فقامت بغلق جميع الأبواب من الداخل قامت بتشغيل جهاز الإنذار وأبلغت الشرطة أن هناك شخصًا يحاول الاعتداء عليها وأعطتهم العنوان وبسرعة حضرت الشرطة وانتظروا حتى جاء مايكل في الثامنة والنصف وعندما حاول فتح الباب هجم عليه رجال الشرطة وقبضوا عليه وهو في دهشة كادت أن تصيبه بسكتة قلبية، وأخذ يصيح: هذا بيتي وهنا تقيم زوجتي وطلب من رجال الشرطة أن يطرقوا الباب ويسألوا ساندرا لكي يتأكدوا من أن هناك سوء تفاهم، وبالفعل طرق رجال الشرطة الباب وفتحت ساندرا وهي هادئة تماما وعندما



رآها مايكل قال لها ساندرا هناك سوء تفاهم قولى لرجال الشرطة من أنا؟ وكانت ساندرا صامتة تماما فسألها رجال الشرطة: «سيدتي هل تعرفين هذا الرجل؟» فردت ساندرا بهدوء وقالت: «لا لم أره في حياتي!!!!!!» ولم يصدق مايكل ما قالته زوجته وكان في ذهول وكأنه يحلم بحلم مزعج حتى بكى من الغضب والحزن، وهنا قالت ساندرا لرجال الشرطة: «نعم هذا الرجل هو مايكل زوجي وهو لا يهتم بأى شيء إلا عمله فلا يحترم المواعيد ودائم التأخير والشكوى واليوم هو عيد زواجنا الخامس والعشرون وقد وعدني أن يكون في المنزل لكي نحتفل بهذا اليوم في الساعة السادسة وذهبت أنا للكوافير وتعبت ولبست أفضل فساتينى ولكنه كالعادة لم يعبا بأى شيء ولم يحترمني وتأخر كعادته فقررت أن ألقنه درسا لا ينساه مدى الحياة!!» .. فضحك رجال الشرطة وتركوا مايكل وطلبوا من ساندرا أن تدفع مبلغ ألفي دولار غرامة إزعاج السلطات !!!!

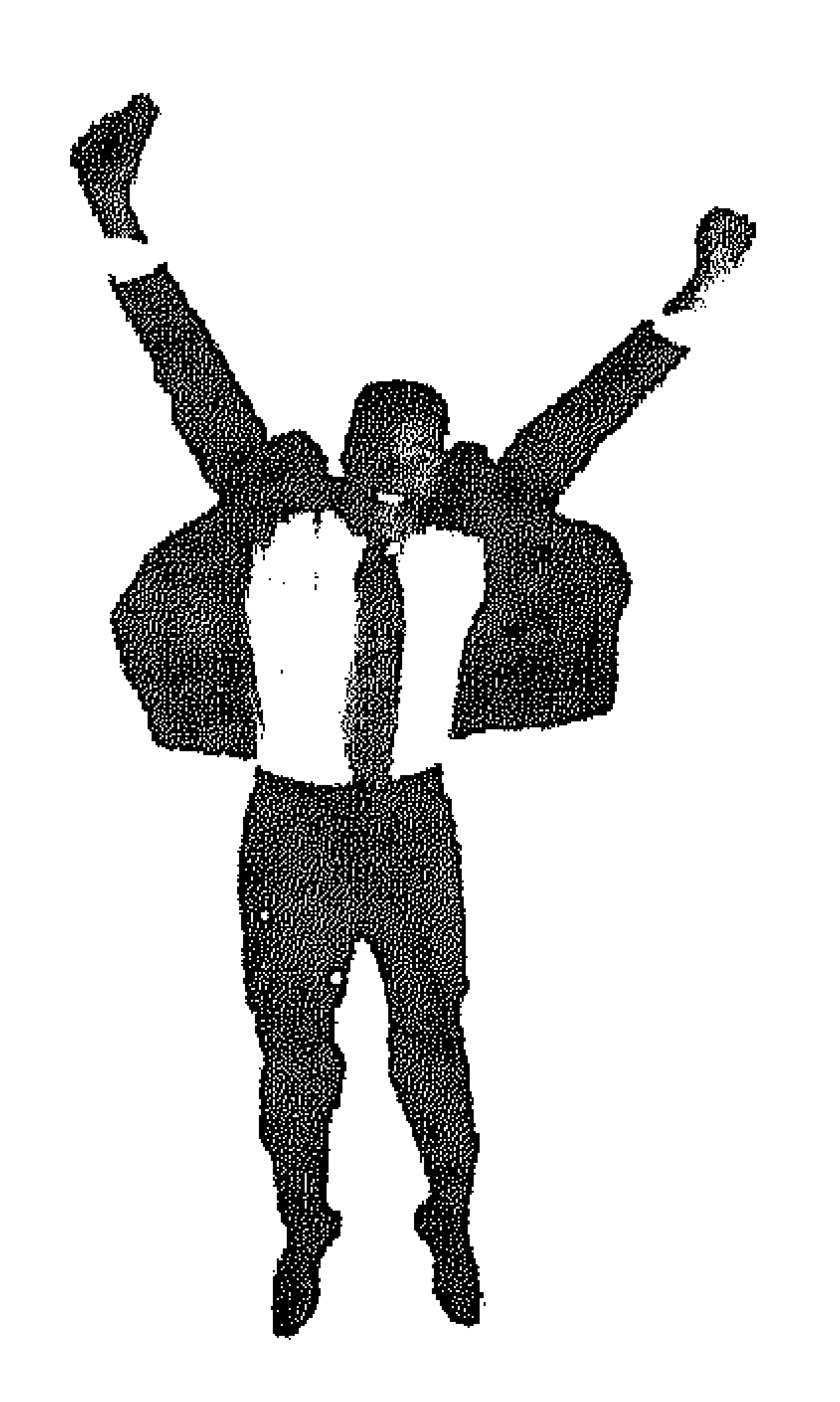
هذا مثل بسيط عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر في ذهن الإنسان، فلو كانت الفكرة تعبر عن الخوف فسيكون كل تركيز الذهن في التخلص من هذا الخوف وذلك بالهروب منه أو بمواجهته والقضاء عليه. ولو كانت الفكرة تعبر عن قلق فسيركز الذهن عليه ويبحث عن تدعيم للفكرة ويفتح العقل الملفات التي تساعد الإنسان على تدعيم رأيه وقد يكون ذلك السبب في زيادة حدة القلق أو في البحث عن الحل.

وتستطيع أن تقيس على ذلك في كل ركن من أركان الحياة. ففى الركن الروحاني لو كانت الفكرة هي قيام الليل للصلاة وصلاة الفجر في أوقاتها ستجد أن الذهن يركز على ذلك ويفتح كل الملفات التي تساعدك على تحقيق هذا الهدف. وأيضًا في الركن الصحي، لو كانت الفكرة الملحة هي تحسين الصحة والوصول إلى الوزن المناسب وربطها بالسعادة ستجد أن تركيز الذهن ينشط وبفتح كل الملفات الخاصة بتحسين الصحة والوصول إلى الوزن المناسب ومع الفعل والإصرار والصبر يصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه. ومن ناحية أخرى لو أن الطالب يفكر في الخوف من الامتحانات واحتمال الرسوب سيساعده الذهن على البعد عن هذا المصدر الذي سيعتبره العقل خطرًا على حياته وبذلك يزيد قلق وتوتر الشخص وتتصاعد الأحاسيس السلبية لدرجة أن بعض الشباب لا يدخل الامتحان من شدة الخوف!!!!

والآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي لنكتشف معا أسرار قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الجسد.



الفكر يؤثر على الجسد



«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر» .. هكذا بدأ دكتور هربرت سبنسر محاضرته في كلية الطب بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية ولكي يثبت هذا المبدأ طلب من أحد الطلبة أن يقف أمام الجميع ويتنفس بعمق ثم يغمض عينيه وفعل الطالب ثم بدأ دكتور سبنسر يتكلم بصوت هادئ وبطيء ويعطي تأكيدات للطالب قائلا: «تخيل أن معك في يدك اليسرى ليمونة وأن في يدك اليمنى سكينة حادة وأن أمامك طاولة» وهز الطالب رأسه مؤكدا أنه فعل ذلك في داخله وأنه وضع في يده اليمنى السكينة وفي اليسرى الليمونة. ثم طلب منه دكتور سبنسر أن يتخيل أنه يضع الليمونة على الطاولة ويمسكها بيده اليسرى وباليمنى يمسك السكين ويقطع الليمونة نصفين، وفعل الطالب وأكد ذلك بهزة رأسه. ثم طلب منه دكتور سبنسر أن يترك السكينة على الطاولة ويأخذ نصف الليمونة المقطوعة ويقربها من فمه ويشم رائحتها الحمضية وهو يقول له: «الآن قرب الليمونة من أنفك وشم بعمق الليمونة واشعر

برائحتها الحمضية في جسمك وقربها من فمك وضعها في فمك و أقضمها بأسنانك واشعر بطعمها الحمضي اللاذع المر في فمك وعصيرها يتساقط من فمك وينزل على شفتك السفلى والعصير يدخل في حلقك ويجعلك تشعر وكأنك ستتقيأ ..» واستمر دكتور سبنسر في التأكيدات و الإيحاءات التي جعلت جسم الطالب يقشعر وتعبيرات وجهه جامدة ومشمئزة حتى تقيأ فعلا!!!! وهنا طلب منه دكتور سبنسر أن يفتح عينيه وأن يأخذ نفسًا عميقًا ليخرج من الحالة ثم سأله ماذا حدث له فرد الطالب: كل كلمة كنت تقولها كنت أفكر فيها وأشعر بها بشدة في جسدي وكأن الموقف حقيقي فعلا، وضحك الطالب وضحك الدكتور وباقي الطلبة ثم شكر الدكتور الطالب ونظر إلى الجميع وكرر نفس الجملة التي بدأ بها المحاضرة:

«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر» فما تفكر فيه وتقوله لنفسك يأخذه المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة.

وهناك بحث يقول: إنه في خلال الحرب العالمية الثانية أراد هتلر أن يعاقب ثلاثة من جنوده لأنهم لم ينفذوا الأوامر كما ينبغي فطلب من المختصين أن يستخدموا معهم عقابًا نفسيًا لا ينسونه أبدا، فوضعوا كل شخص بمفرده في غرفة صغيرة جدًا وتركوا المياه تتساقط قطرة قطرة

ببطء شديد وأخبروا كل واحد منهم على حدة أنه تنفس صنفًا من أصناف الغازات السامة وأنه لن يبقى على قيد الحياة أكثر من ست ساعات، ثم أغلقوا الأبواب عليهم وتركوهم على هذه الحالة بمفردهم لمدة ثلاث ساعات بعدها فتحوا الأبواب على كل منهم فكانت لهم المفاجأة الكبرى وهي أن اثنين من الجنود الثلاثة ماتوا فعلا وأن الجندى الثالث كان في حالة خطيرة جدًّا وعلى وشك الموت! وكتب المختصون في أبحاثهم أن الجنود الثلاثة أخذوا المعلومات باعتقاد تام أنهم تنفسوا فعلا سمًّا فكان التركيز كله على ذلك فأرسل المخ الملفات الخاصة بذلك إلى الجسم والأعضاء الداخلية فزادت ضربات القلب وزادت حدة التنفس وزاد ضغط الدم وتصبب العرق على جبين الشخص وبدأ جسمه يرتعش بشدة والفكرة الملحة هي الموت فتذهب إلى الجسم فتزيد من التشنجات الجسمانية الداخلية والخارجية فتعود الرسالة إلى المخ فتزداد الفكرة قوة، وتستمر هذه الدورة التي تسببت في الحالة التي وصل إليها الجنود. وكانت نتيجة هذا العمل رغم قسوته ونقضه في الأوساط العلمية أن العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر.

وفي المستشفى الرئيسي بسان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية يعالجون المرضى بالضحك والأخبار الإيجابية وكانت نتيجة هذه الطريقة من العلاج هو ارتفاع نسبة الشفاء بسرحة تتعدى ٣٥٪ فعندما يفكر المريض في أفكار إيجابية ويبتسم ويتفاءل ويضحك ترتفع

نسبة الأندورفين في جسمه مما يساعده على الشفاء، وهنا أيضًا إثبات أن العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر.

والآن دعنا نجرب شيئا معًا.. فكر في شخص تحبه ولم تره منذ فترة طويلة وتخيل أنه أمامك الآن ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك. الآن فكر في شخص لا تحبه وتخيل أنه أمامك الآن ولاحظ تعبيرات وجهك وتحركات جسمك. هل لاحظت الفرق في الحالتين؟

دعنا نجرب معا شيئًا آخر:

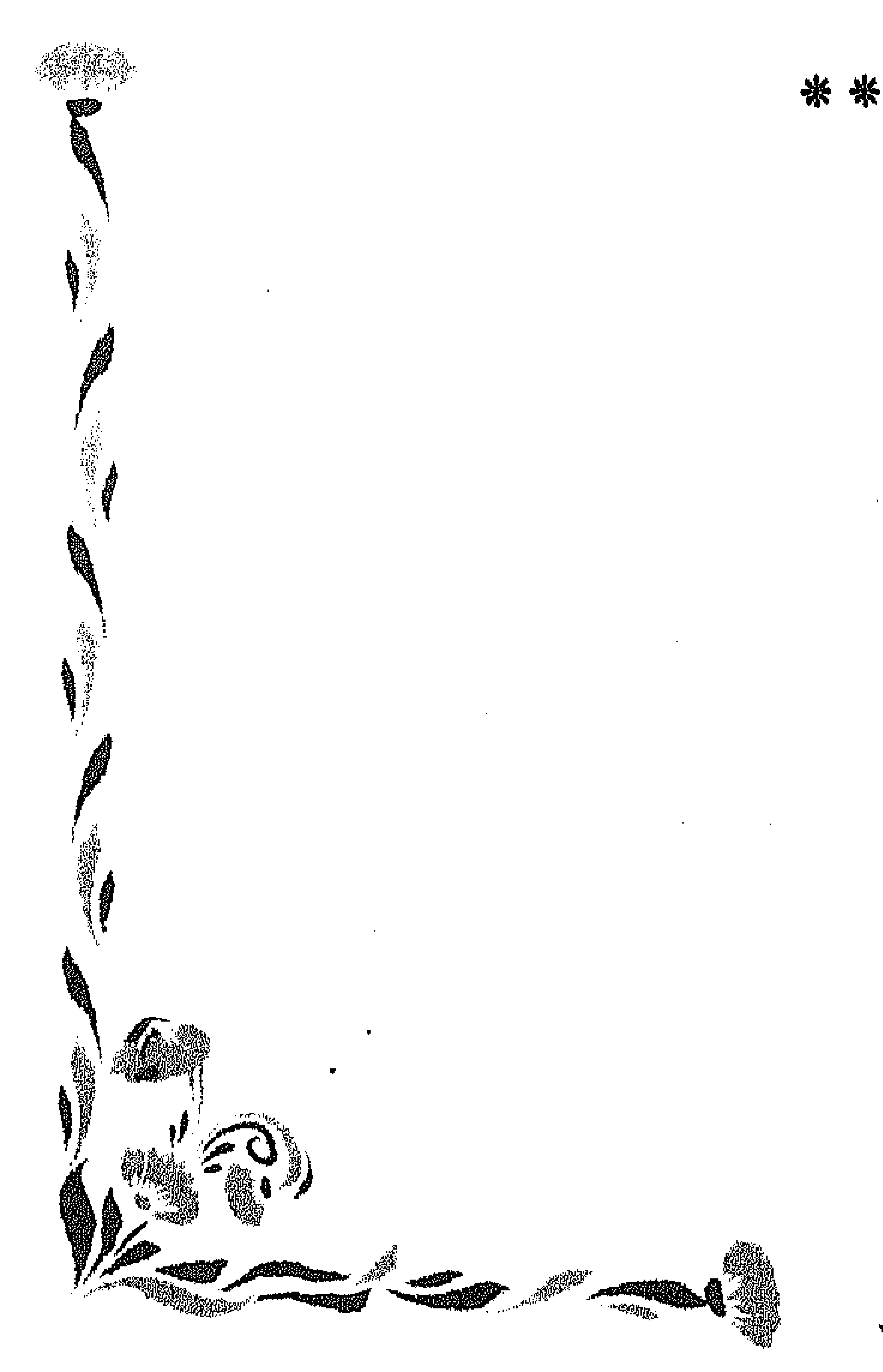
فكر أن الساعة الثانية بعد منتصف الليل وأنت تشاهد التلفاز وكان ما تشاهده هو فيلم رعب وفي خلال ما أعصابك مشدودة مع الأصوات التصويرية رن التليفون فجأة!!! ترى ما الذي حدث لأفكارك وتعبيرات وجهك وتحركات جسمك؟ أعتقد أنك لاحظت الفرق. ولو فكرت أنك في محاضرة وأن المحاضر أخذ مسمارًا ومر به بقوة ومرات متعددة على السبورة ستلاحظ القشعريرة في جسمك..

معنى ذلك أن ما تفكر فيه يركز عليه ذهنك ويفتح من مخازن الذاكرة الملفات الخاصة به فيتأثر به جسمك في الحال، فلو كنت تفكر في شيء يخيفك ستشعر بذلك في جسمك، ولو فكرت في شيء يحبطك ستشعر بذلك في جسمك، ولو فكرت في شيء يسعدك ستشعر بذلك أيضًا في جسمك. هذا عن التفكير وكيف أنه يؤثر على جسمك ومن

ناحية أخرى وضع جسمك يؤثر على مخك ويجعله يفتح ملفًا من نفس نوع وضع الجسم، فلو كان وضع جسم الشخص وضع قوة وثقة يأخذ المخ ذلك الوضع ويفتح ملفات الثقة والقوة.

ومن المهم أن تعرف أن العقل عنده القدرة بإذن الله على علاج الجسم ومساعدته على التخلص من الآلام. لذلك من اليوم قرر في ماذا تفكر لأن ذلك سيؤثر على جسمك وطاقتك ومدى نشاطك أو عدمه وأيضًا لاحظ وضع جسمك لأنه سيؤثر على ذهنك سواء كان ذلك سلبيًا أو إيجابيًا.

* * *



الفكر يؤثر على الأحاسيس



في رحلتي للعالم العربي ركبت الطائرة من مونتريال في طريقي إلى البحرين وبعد أن جلست في مكاني وبدأت الطائرة في الصعود سمعنا صوت قائد الطائرة يأتينا عبر الميكروفون الخاص به وبعد أن حيانا وشكرنا على استخدام شركة الطيران هذه، وصف لنا تفاصيل الرحلة وأن الطائرة ستكون على ارتفاع ١٥٠٠٠٠ قدم ودرجة الحرارة ٨٠ تحت الصفر وأن السرعة ستكون ٧٠٠ ميل في الساعة وأن الطائرة

ستكون معظم الوقت فوق المحيط وأن طاقم الطائرة سيكون في خدمتكم لو اضطررنا إلى الهبوط، وأن هناك أجهزة للإنقاذ متوفرة للجميع، وأن هناك مخارج في كل مكان، ثم ختم كلمته قائلا: أتمنى لكم رحلة هادئة وسعيدة !! مع كل كلمة كان يقولها الكابتن كنت انطق بالشهادتين وأستغفر الله سبحانه وتعالى وأقرأ شيئًا من القرآن، ووجدت إحدى المضيفات تتكلم مع زميلتها وتقول لها: على فكرة يا حبيبتي في هذه المنطقة وقعت الطائرة المصرية!! ووجدت أحاسيسي تتصاعد وأخذت السيدة التي كانت تجلس خلفي تبكي بحرقة من الخوف حتى اضطررت أن أستخدم معها أسلوب علاج الخوف المرضي حتى اطمأنت تماما والحمد لله. وقررت أن أفتح التلفاز لتغيير أفكاري وتركيزي وكانت المفاجأة وهي أن الفيلم الذي كانوا يعرضونه على هذه الطائرة كان فيلم «تيتانك» وهو عبارة عن سفينة ضخمة غرقت في المحيط!!! وأحسست وكأنني في حلقة من حلقات الكاميرا الخفية!!! وحاولت النوم بعد ذلك ولم أستطع ولاحظت أن كل تركيزي أصبح سلبي وأن أحاسيسي تجاه الكابتن والمضيفات كانت أيضًا سلبية ووجدت أن أفكاري في تصاعد مما أثر على تعبيرات وجهي فكانت تعبيرات حادة تشبه دراكولا!!! وتحركات جسمي كانت متشنجة وكأنني على وشك الدخول لمباراة في الملاكمة مع ديناصور!! ووجدت ضربات قلبي تزداد قوة ومعدتي تصيح وتقلصات في بطني وأحسست بسخونة في صدري، وكنت أفكر

كيف أن هذا الطيار وفريقه سببوا لـي وللركـاب كـل هـذه الأحاسـيس السلبية!!!

وكما هي عادتي أخذت ورقة وقلمًا وبدأت أكتب عن قوة الأفكار وكيف أنها تؤثر على الأحاسيس وكيف أن الأفكار من صنع الإنسان وأن العالم الخارجي لا يستطيع أن يؤثر في أي إنسان بدون إذنه الشخصي، فأنا الذي قررت أن أشعر بهذا الإحساس وكان عليَّ أنا أن أتحكم في هذا الإحساس وليس العالم الخارجي وأن الأحاسيس لن تتغير من تلقاء نفسها بل علي أنا أن أقوم بتغيير أفكاري وتركيزي وفعلا فعلت ذلك فوجدت أحاسيسي تتبع أفكاري وشكرت الله سبحانه وتعالى على هذه المعلومات ونمت بعد ذلك ولم أستيقظ إلا عند الوصول بسلامة الله.

والآن دعني أسألك:

- هل واجهت شيئا مماثلا لهذا الموقف في حياتك ؟
- هل تشعر أحيانا بأحاسيس سلبية لمجرد التفكير في شيء حدث لك في الماضي؟
- وهل يحدث العكس.. أن تشعر بأحاسيس إيجابية عندما تفكر في شيء جعلك سعيدا من قبل ؟
- هل توافق معى أن الأفكار تسبب الأحاسيس، وأن الأحاسيس



لن تتغير إلا بتغيير الجذور الموجودة في الأفكار؟

أتذكر في يوم كنت سألقى محاضرة بعنوان «من الخوف إلى الثقة ومن الثقة إلى القوة» وقررنا أنا والشركة المنظمة أن نقدم هذا البرنامج الفريد من نوعه على ظهر سفينة، فكانت الفكرة رائعة وناجحة واستقطبت عددًا كبيرًا من المهتمين من بينهم أشخاص يخافون من الارتفاعات وآخرين يخافون من الماء، فكنت واقفا خارج السفينة أساعد الناس في تغيير هذا الاعتقاد وفي التخلص من الخوف، وبدأنا الرحلة وقبل أن يقدمني أحد المنظمين قال للحاضرين: إن السفينة قد تواجه بعض الأمواج فلو شعر أي شخص بدوار وإحساس بالقيء فهذا دوار البحر فنرجوا أن يطلب الحبوب الخاصة بذلك لكي يستطيع التمتع بالبرنامج. ولم يتم كلماته حتى شعر معظم الحاضرين بدوار البحر وطلبوا الحبوب الخاصة بذلك والتي لم تؤثر تماما على بعض الناس وقررنا أن نعود ونكمل البرنامج في الفندق!!!

وعندما سألني المنظم عما حدث هنأته على قوته وقدرته في إقناع الجميع بدوار البحر فضحك وهو يقول: «غير معقول»!!!

وهذا مثل آخر لقوة الأفكار وكيف أنها تؤثر على الذهن وتعبيرات الوجه وتحركات الجسم والأحاسيس وتزداد حدة حتى تسيطر تماما على صاحبها.

والآن دعنا نقوم ببعض التدريبات معا:

- أغمض عينيك، تنفس بعمق وفكر في شخص تحبه وتخيل أنه يأتي من خلفك ويلمس كتفك اليمنى وأنك تنظر خلفك وتجده أمامك. لاحظ أحاسيسك. افتح عينيك وتنفس بعمق.

- الآن أغمض عينيك مرة أخرى وفكر في شخص لا تحب أن تراه على الإطلاق وتخيل أنه يأتي من خلفك ويلمس كتفك اليسرى فنظرت خلفك ووجدته أمامك ولاحظ أحاسيسك. ثم افتح عينيك وتنفس بعمق.

- الآن فكر في تجربة إيجابية من ماضيك وعشها وكأنها تحدث الآن ولاحظ أحاسيسك. ثم تنفس بعمق وفكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي البعيد وأثرت عليك سلبيا في ذلك الوقت ولاحظ أحاسيسك.

كما ترى كل تجربة أثرت على أحاسيسك من نفس نوع أفكارك والملف الخاص به.

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، وهي رد الفعل الطبيعي لما يحدث بداخلنا من أفكار وملفات ذهنية، ومن نعم الله سبحانه وتعالى علينا أن جعلنا نعرف معنى كل إحساس مهما كان سواء كان إحساسًا إيجابيًّا كالحب والحنان والسعادة والهدوء والراحة والاسترخاء ... الخ



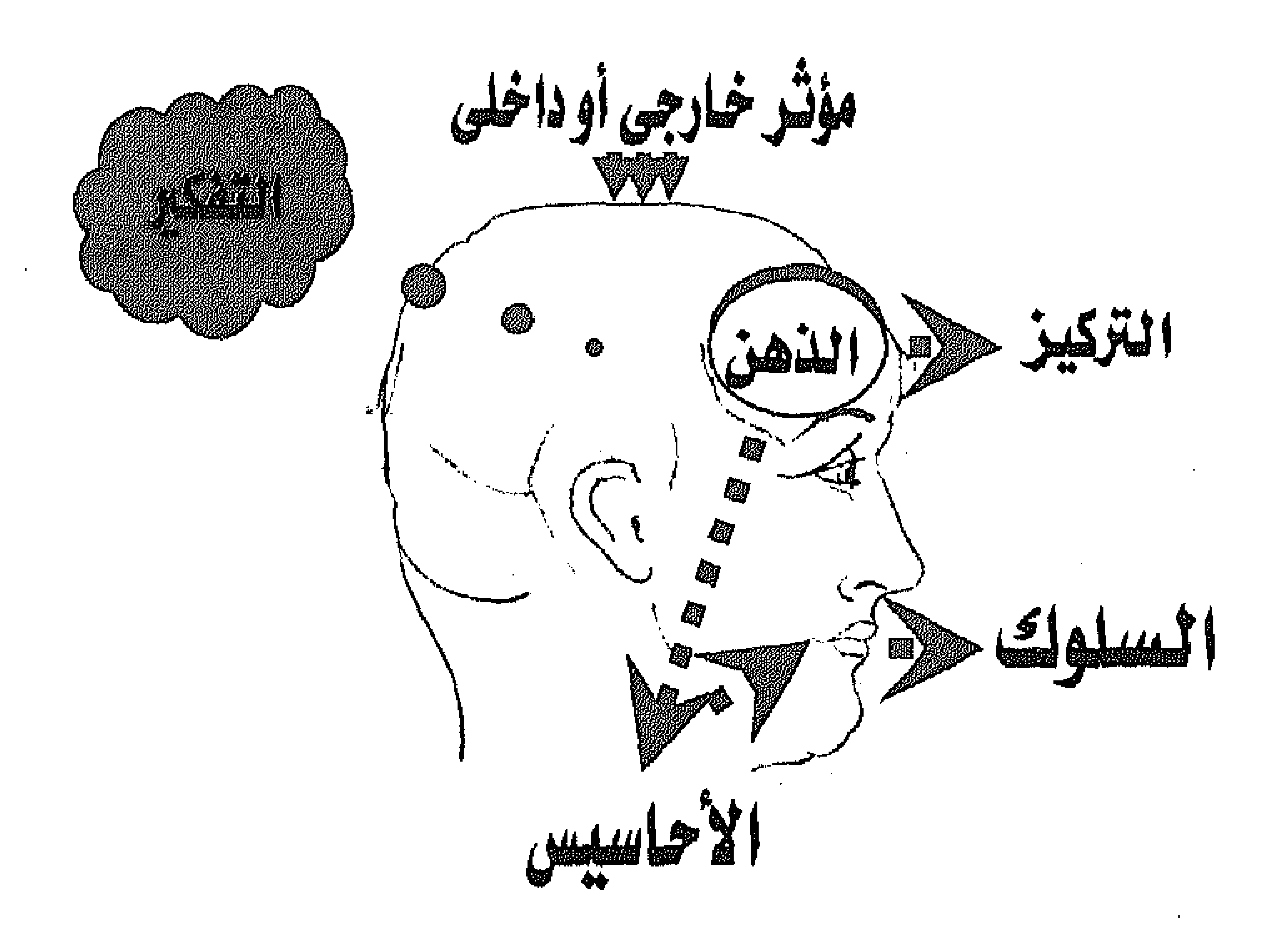
أو إحساسًا سلبيًا مثل الغضب والغيرة والكره والحقد ... الخ وأعطانا الله سبحانه وتعالى القدرة على التحكم في أفكارنا وقال لنا عز وجل في كتابه العزيز:

﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

وكلما درسنا العلوم الحديثة نجد قوة هذا المعنى لأن التغيير فعلا إنما يكون من الداخل، من الأفكار والملفات والصورة الذاتية والتقدير الذاتي، من القيم والاعتقادات الراسخة المخزنة في العقل الباطن، كل ذلك داخلي وكذلك الأحاسيس والشعور والجذور كل ذلك سببه «الأفكار». لذلك إذا أردت فعلا أن تغير حياتك للأفضل وعندك الرغبة في هذا التغيير، وقررت أن تبدأ فابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وتحكم فيها وسترى بنفسك الفرق الكبير والتغيير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك.

ولنكمل رحلتنا معا في رحلة قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونكتشف أسرارًا أكثر عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر في كافة سلوكياتك .

الفكر يؤثر على السلوك



حتى الآن تكلمنا عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الذهن وتجعلك تركز على الشيء الذي تفكر فيه وهذا التركيز يسبب لك الأحاسيس، والأحاسيس ستأخذك إلى السلوك، وهنا تظهر على وجهك التعبيرات ويبدأ جسمك في التحرك لكي يدعم الكلام الذي سيخرج من فمك، وكل ذلك سببه الأساسي هو الفكر!!!!

وقد صنف العلماء السلوك إلى ثلاثة أصناف مختلفة، وقبل أن أقدم لك تفاصيل كل سلوك على حدة من المهم أن تعرف قاعدة في غاية الأهمية وهي:

«إن الشخص ليس سلوكه»

فالإنسان هو أفضل وأحسن مخلوق خلقه الله سبحانه وتعالى، ولكنه تبرمج بأسلوب حياة وإدراك وقيم واعتقادات سببت له هذا السلوك لذلك فإن أكثر من تسعين بالمائة من سلوكياتنا تلقائية تحدث بدون تقييم أو أي تفكير منطقي لأننا عادة تعودنا عليها واكتسبناها من العالم الخارجي. لذلك لا تعمم الكلام ولا تقل: إن فلانًا سلبي أو: إن زوجتي سلبية أو: إن ابني فاشل؛ لأن ما تصفه هو السلوك وليس الشخص نفسه، ومن ناحية أخرى لا تقل عن نفسك: إنك محبط أو قلق أو خائف أو أي سلوك سلبي ولكن افصل بينك وبين سلوكياتك، فأنت لست خوفًا أو قلقًا أو توترًا، ولكن هناك مواقف تجعلك تفكر بالخوف أو القلق وهي حالة لاتدل عليك كأحسن مخلوق عند الله سبحانه وتعالى.

بعد أن عرفنا أن سلوكياتنا لا تعبر عن حقيقتنا كأفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى ولكنها برمجة تبرمجنا بها من العالم الخارجي حتى أصبحت تلقائية. الآن سأقدم لك



تفاصيل كل سلوك على حدة.

١- السلوك العدواني أو الهجومي:

وهذا السلوك يتسم بالشراسة لذلك يسميه بعض علماء النفس السلوك الشرس. يحدث هذا السلوك عند الشخص إذا أدرك أن هناك خطرًا يحيط به أو إذا وجد أن هناك من يمنع منه شيئًا يريد تحقيقه، ومن الممكن أن يكون سببه الخوف أو التقدير الذاتي الضعيف، أو عدم التحكم في المواقف بأسلوب آخر. وهنا يستخدم الشخص كلامًا حادًّا وبصوت مرتفع غاضب وبتحركات جسم هجومية مثل قبضة اليد أو الإشارة باليد أو الأصابع وأيضًا تعبيرات على الوجه مثل الضغط على الأسنان أو رفع الحواجب أو تركيز حاد بالعينين... الخ ويستخدم الشخص هذا السلوك العدواني لكي يتفادى تحمل المسئولية ويفرض رأيه على الآخرين.

٢- السلوك المطيع أو المستسلم:

هذا السلوك يستخدمه الشخص للأسباب الآتية:

- لكي يتفادى أي نزاع مع الآخرين.
- لكي لا يتحمل المسئولية في مواجهة التحديات.
- لكي يتفادى النتائج السلبية التي قد يحصل عليها.

- لكي لا يجذب إليه الأنظار.

ويرجع أسباب هذا السلوك إلى الخوف من المواجهة أو من النتائج التي قد تحدث وأيضًا بسبب التقبل الاجتماعي الذي قد يكون مهما عند الشخص لذلك فهو لا يريد أن يغضب الآخرين منه بل يريدهم أن يتقبلوه فيتنازل عن بعض حقوقه ولا يقول: «لا» لأحد وبذلك فهو يشعر بالراحة اللحظية في تفادي المشاكل وأيضًا بسعادة في إرضاء الآخرين وتقبلهم له. ومن المحتمل أن يستغله بعض الناس استغلالا قد يؤثر على حالته النفسية.

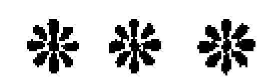
وعموما نجد أن الشخص يتخذ هذا السلوك أسلوبًا وطريقة يستخدمها ويتأقلم معها في الحياة وقد يؤدي ذلك إلى شعوره بالإحباط والتعاسة وبأنه أقل من الآخرين مما يجعله لا يثق في نفسه وفي قراراته. وفي بعض الحالات قد يصاب الشخص بمشاكل نفسية مثل ضعف التقدير الذاتي والشعور بالفشل والقلق وأيضًا الخوف المرضي وعدم الاتزان في الحياة.

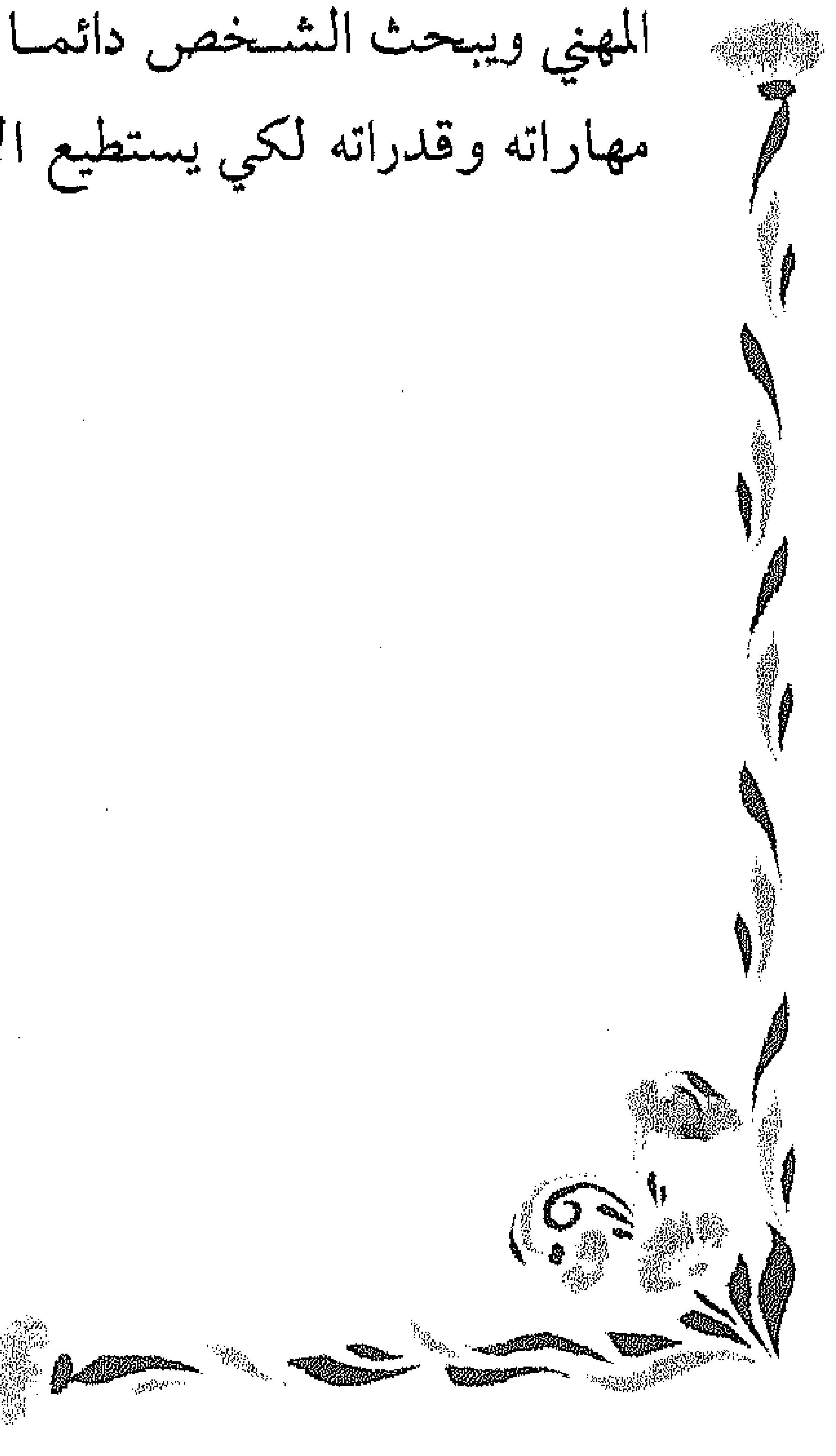
٣- السلوك الحازم والواثق من نفسه:

هذا السلوك يختلف بين الرجل والمرأة حسب جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الأمريكية حيث قيل عنه: إن الرجل الذي يتسم بهذا السلوك يكون عنده القدرة على التحكم في الأمور والسيادة التامة على

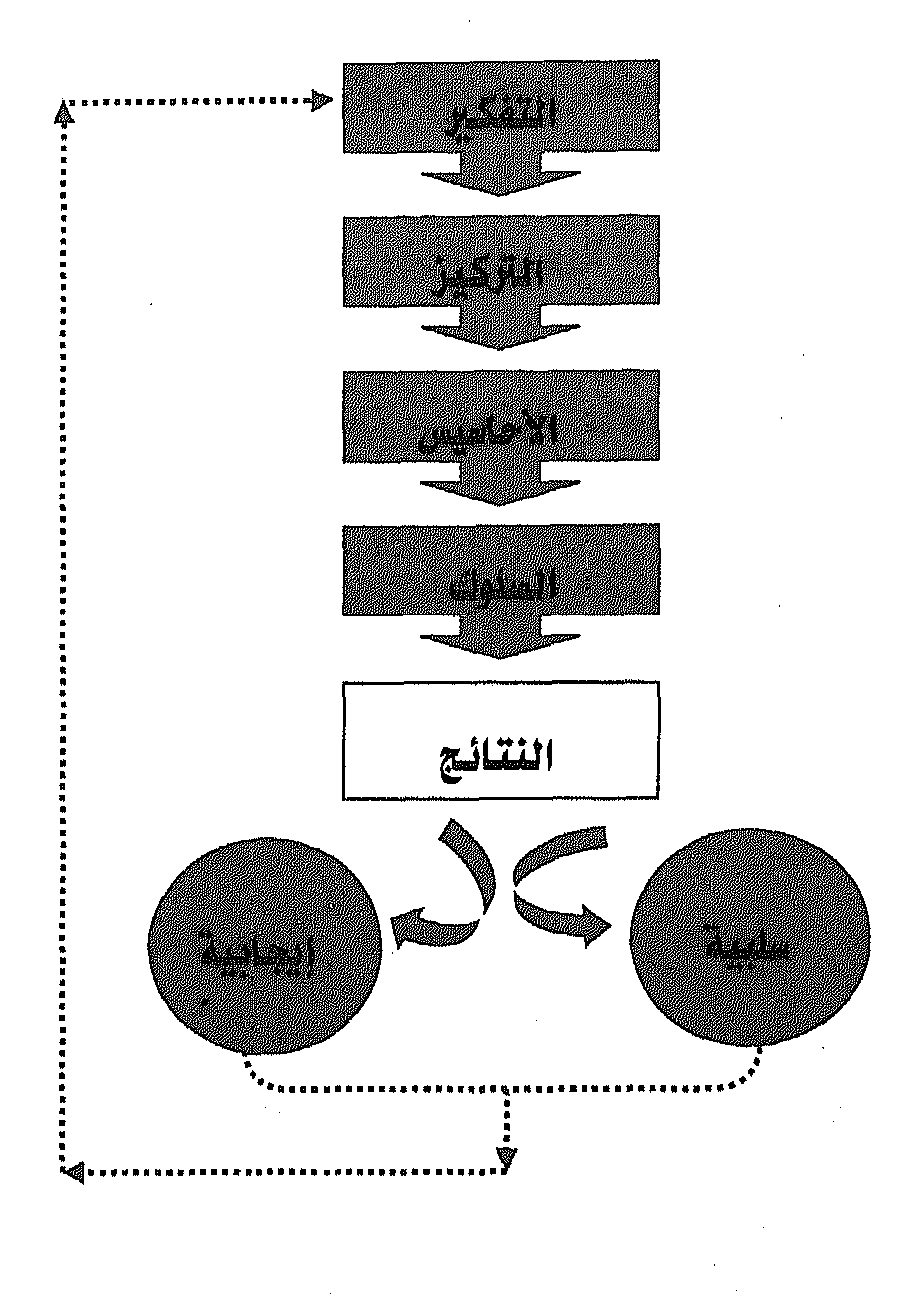
نفسه في معاملاته واتصاله بالآخرين. أما عن المرأة فقالوا: إن المرأة التي تتسم بهذا السلوك تكون متحكمة ومتزعمة ودكتاتورية وتريد أن تثبت لنفسها وللآخرين أنها قادرة على تحمل المسئولية بقدرتها ومهارتها الشخصية.

أما عن التفسير الحقيقي للسلوك الحازم والواثق من نفسه حسب معهد «لامالى للأبحاث في نيويورك» فهو حماية المحيط الذاتي بأمانة وإخلاص حسب الاحتياجات والمتطلبات وبناء التوافق مع الآخرين واحترام رأيهم وأفكارهم، وهذا السلوك معروف بأنه مكتسب للجميع بالتساوي مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج سواء على الصعيد الشخصي أو المهني ويبحث الشخص دائما عن أساليب جديدة لكي يحسن من مهاراته وقدراته لكي يستطيع الاستمرارية في التفوق.





الفكر يؤثر على النتائج



الفكرة تؤثر على الذهن وتجعله يركز على المعنى وبذلك يفتح لـك المخ كل الملفات من نفـس نـوع الفكـرة وذلـك يـؤثر علـى أحاسيسـك فتكون مشتعلة أو هادئة حسب نـوع الفكـرة، والأحاسـيس هـي وقـود السلوك الذي يستخدمه الإنسان في تحركـات الجسـم وتعـبيرات الوجـه والحديث وذلك بسبب النتائج التي يحصل عليها الإنسان في هذا الوقـت ثم يأخذ المخ النتائج ويخزنهـا في الملـف الخـاص بهـا في مخـازن الـذاكرة فتصبح الفكرة أقوى وأعمق وتبـدأ الـدورة مـن جديـد مـن الفكـرة إلى التركيز إلى الأحاسيس إلى السلوك إلى النتائج وهكذا إلى الأبد. فإذا رأى الشخص أن النتائج التي يحصل عليها لا تساعده في التقدم في حياته بـل وتسبب له متاعب نفسـية وماديـة وأراد أن يحصـل علـى نتـائج أخـرى إيجابية يجب عليه أولا أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي وضـعها في ذهنه وكررها أكثر من مـرة حتـى أصـبحت اعتقـادًا راسـخًا. وهـذا يذكرنى بقصة الصديقين سمير ومنعم الذين قابلتهم في إحدى جـولاتي في العالم العربي:

بعد عشر سنوات من العمل والجهد في شركة من شركات التـأمين قررت الإدارة دمج بعض الأقسام وذلك للحدّ من المصروفات الضخمة التي أثرت على الشركة تأثيرا سلبيا وبسبب هذا الـدمج كـان لابـد مـن التخلص من بعض الموظفين وكان من بين الذين وقـع علـيهم الاختيـار سمير ومنعم وذلك بسبب مبيعاتهم المنخفضة، وكانـت الصـدمة عنيفـة

للصديقين اللذين كانا يعتقدان أنهما من المتميزين في الشركة. وخرج الصديقان وهما في منتهي الدهشة مما حدث لهما، ولكن سرعان ما بدأ سمير يفكر في الحل وقال لصديقه: تأكد أن الله سبحانه وتعالى لن يتركنا أبدا فالرزق بيده وحده فلا تخف يا منعم بل علينا من الغد أن نبحث عن عمل آخر، وكما وجدنا هذا العمل نستطيع بإذن الله أن نجد عملاً غيره. وكان صوت سمير مملوءًا بالأمل والثقة. ولكن كان منعم منهارًا تماما ورد على صديقه قائلا: أنت دائما تحلم يا سمير كيف نجد عملاً آخر الآن ألا تنظر حولك؟ لايوجد وظائف خالية والمنافسة على الوظائف قوية جدًّا أعتقد أننا لن نجد شيئا ومن الأحسن أن نسافر لأي بلد آخر. ورجع الصديقان كل منهما إلى منزله. وفي اليوم التالى بدأ سمير في البحث عن عمل ولم يجد ولكنه لم ييأس أبدا ومر عليه أسبوع وهو يسمع نفس الجملة: لا يوجد وظائف خالية.. أو اترك لنا سيرتك الذاتية وسوف نتصل بك لو جد جديد!!! وقرر سمير أن يقبل أي عمل في أي تخصص آخر طالما أن هذا العمل لايغضب الله سبحانه وتعالى. وبالفعل وجد عملاً كموظف بسيط في أحد البنوك وكان في منتهي السعادة وكان كل يوم يتقدم أكثر ويتعلم أكثر حتى حصل على وظيفة أعلى وبمرتب أعلى واستمر سمير في الكفاح متوكلا على الله سبحانه وتعالى حتى أصبح مديرا للفرع.

ومن ناحية أخرى لم يحاول منعم أن يبحث عن عمل وكان يعيش

في الماضي وما حدث له وكان دائم الشكوى ويكرر نفس الجملة: «لقد طردوني ظلما!!!!» وكانت حالته النفسية تسوء يومًا بعد يوم حتى أصيب باكتئاب حاد مما سبب له شعورًا بالوحدة والضياع لدرجة أنه حاول الانتحار أكثر من مرة وأصبحت حياته عبارة عن سلسلة من الآلام والأمراض النفسية وأصبح عميلاً مستديما عند الأطباء النفسيين والمستشفيات، وأصبح يخاف من كل شيء ويشك في كل الناس حتى أقرب الناس إليه، وكان يرفض أي تغيير حتى ولو كان بسيطًا فكان ينام لساعات طويلة وعندما يستيقظ من النوم يجلس أمام التلفاز بالساعات يشاهد أي شيء لكي لا يفكر في التغيير.

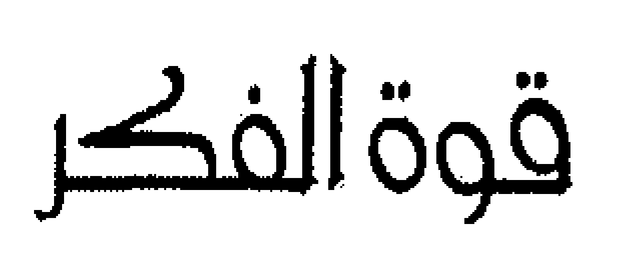
وهذا مثل بسيط عن قوة الفكر وكيف أن فكرة واحدة سواء كانت سلبية أو إيجابية تتسع وتنتشر من نفس نوعها وتفتح لك كل الملفات الخاصة بها منذ الولادة وحتى هذه اللحظة، وكيف أنها تجعل كل تركيزك يتجه إليها وذلك يؤثر على أحاسيسك وسلوكياتك التي ستؤثر بدورها على نتائجك وتجعل الملف الخاص بها يزداد قوة وعمقًا في برمجتك الذاتية في العقل الباطن.

الفكرة لها القدرة أن تجعل الطالب مجتهدا فيذاكر بجدٍّ ويسهر الليالي وينجح بتفوق، أو تجعله لايذاكر بل على العكس يكره الدراسة والمدرسين فلا يبذل أي مجهود لكي ينجح مما يؤدي إلى رسوبه في الامتحانات. والقصص في المجال الدراسي لا حد لها وكلها نجد جذورها في الأفكار.

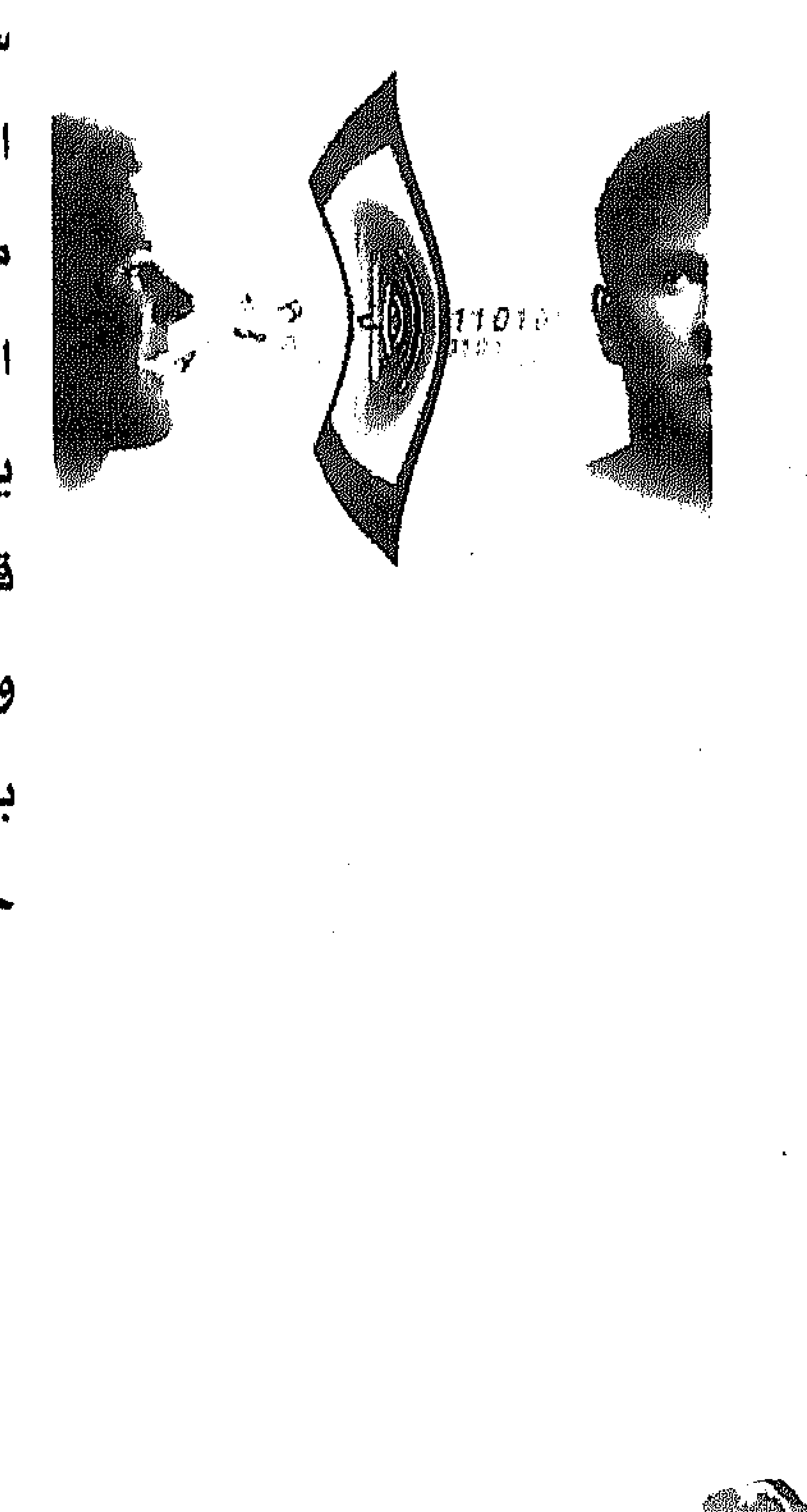
وفي الحياة الزوجية نجد أن فكرة واحدة سلبية لها القدرة أن تكون السبب في الطلاق وأيضًا لها القدرة أن تجعل حياة الزوجين متزنة وسعيدة. والفكرة من الممكن أن تجعل الأم رائعة في تربية أولادها أو تجعلها تركز على السلبيات مما يسبب لها العصبية الزائدة والانهيار. وكذلك في كل الحرف والمهن مهما كانت إمكانات الإنسان ومهما كان عنده من المال أو العلاقات فإن أفكاره ستكون السبب في نتائجه وفي سعادته أو تعاسته.

ونجد المريض النفسي الذي يعيش حياته في دوامة تحديات الماضي ولا يتحرك إلا ومعه حبوب الأعصاب ومن وقت لآخر يطلب من طبيبه أن يعطيه حبوبًا أقوى لأن الأدوية التي يأخذها لم تعد فعالة ونجده دائم الشكوى من الأطباء وبأنهم لم يستطيعوا مساعدته وعلاجه فيبحث عن أي شيء أو أي شخص يساعده. ولكنه لا يفعل الشيء الأساسي الذي فيه خلاصه من هذه الدائرة المفرغة وهي تحمل مسئولية حياته فيبدأ بتغيير نشاطاته اليومية ويتعلم من تحديات الماضي ويحدد أهدافه ويبدأ في تحقيقها فيشعر بالإنجاز وبتحقيق الذات وكل ذلك يحدث عندما يقرر الشخص أن يغير أفكاره السلبية إلى أفكار إيجابية.

وهناك حكمة صينية تقول: «لو فعلت نفس الشيء ستحصل على نفس النتيجة».. فالفعل يسبب رد فعل من نفس نوعه وقد سمى ذلك الفيلسوف الأغريقي سقراط بـ «قانون السببية» فالبذور التي تزرعها تعطيك محصولاً من نفس النوع فلو زرعت بذور التفاح ستحصل بإذن



الله على تفاح ولو زرعت بذور العنب ستحصل بإذن الله على عنب وهكذا مع الأفكار لو زرعت في ذهنك بذور التفكير السلبي فسيكون محصولك ونتائجك سلبية، ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح فسيكون محصولك من النفس النوع.



فأى فكرة تضعها في ذهنك ستتحول إلى التركيز ثم الأحاسيس ثم السلوك ثم النتائج من نفس النوع وسوف تستمر في الحصول على نفس النتائج ولن يحدث التغيير إلا لو قررت قرارًا قاطعًا بتغيير الجذور التي بدأتها وهي الأفكار. كما قال الفيلسوف بلاتو: «غير أفكارك تغير حياتك»..

الفكر وتأثيره على الصورة الذاتية

دكتور ماكسويل مولتز الإخصائي في جراحة التجميل والكاتب المعروف عالميا في تخصصه عن الصورة الذاتية. كتب في كتابه «سيكو سيبرنتك Psycho Sybernetics» أن كل إنسان يرسم في داخله صورة عن نفسه في جميع أركان حياته، قصَّ قصة عن الشابة «ناتالي» التي كانت تعاني من تشوه في أنفها فأصيبت بإحباط وخجل فابتعدت عن الناس وتركت المدرسة وأصبحت تعيسة جدًّا مما جعل والدها يلجأ للدكتور مولتز لكي يجري لها جراحة تجميل في الوجه وبالفعل أجريت لها الجراحة بنجاح كبير وكان كل من يرى ناتالي يهنئها على التغيير ولكنها لم تكن سعيدة على الإطلاق ولم تر أي تغيير في وجهها. وعندما سألها دكتور مولتز: هل ترين الفرق بين أنفك الآن وفي الماضي؟ ردت ناتالي نعم أرى أن هناك فرقا ولكني لا أشعر بهذا الفرق!!!

وكتب د. مولتز تعليقه على ذلك بأنه كان عليه أولا أن يحدث تغييرا في الأفكار التي تسببت في الصورة الذاتية التي رسمتها ناتالي لنفسها في داخلها ثم يقوم بعد ذلك بإجراء العملية الجراحية لكي يحدث التغيير الخارجي.

إن الصورة الذاتية تعتبر من أسباب التغيير أو عدمه فنجد أن الشخص السمين الذي يريد أن ينقص وزنه بكل الطرق المتاحة ولكنه

لا ينجح في تحقيق هدفه لأنه يريد التغيير من الخارج بدون أن يحدث التغيير أولا من داخله حتى يرى نفسه داخليًا وباعتقاد تام بالوزن الذي يريده. وأيضًا نجد المدخن الذي يريد أن يقلع عن التدخين فيستخدم شتى الوسائل المتواجدة في الأسواق، وقد ينجح لفترة، ولكنه عندما يواجه أي تحدٍ من تحديات الحياة يعود مرة أخرى للتدخين، وذلك لأن صورته الذاتية التي رسمها عن نفسه في داخله بأنه مدخن لم تتغير.

في عيادتي في مونتريال قابلت سيدة في الثلاثينات من عمرها متزوجة وعندها أربعة أطفال وكانت تدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميا حتى أصيبت بجلطة ولكن الله عز وجل أنقذها فلم يحدث شيء يذكر، فكانت الجلطة مجرد إنذار لها من الله عز وجل لكي تبتعد عن هذه العادة السيئة، وبالفعل ابتعدت تماما لمدة ستة أشهر ولكنها عادت للتدخين مرة أخرى بسبب انفصالها عن زوجها، ومنذ ذلك الحين وهي تدخن بشراهة وحاولت أشياء وأساليب عديدة ولكنها لم تحقق هدفها في الإقلاع عن التدخين. وفي عيادتي بمونتريال دار بيني وبينها هذا الحديث:

سألتها: «هل التدخين مهم بالنسبة لك؟» قالت: «نعم لأنها عادة تعودت عليها منذ أن كان عمري خمسة عشر عاما وأنا الآن عمري خمسة وثلاثون عاما فأصبح التدخين جزءا من حياتي. ثم قالت: وأحيانا أشعر أنها تريحني وتساعدني على تغيير تركيزي فلا أفكر في المشاكل التي تحيط

بي من كل جانب وكأن السيجارة هي صديقي الذي أستخدمه في الهروب من نفسي!!!!» ثم سألتها: «هل تعتقدين أنك قادرة على الإقلاع عن التدخين؟» فأجابت بسرعة: «حاولت كثيرًا ولم أنجح والآن لا أعتقد أنني قادرة على ذلك». وسألتها: «لو حدث أنك أقلعت فعلا عن التدخين، هل ترين نفسك بدون السيجارة؟» أجابت: «لا على الإطلاق فأنا أرى نفسي مدخنة منذ أكثر من عشرين عاما ولا أعرف كيف كنت قبل ذلك !!!». وسألتها: «هل تدخنين أمام أولادك؟» فردت بسرعة: «طبعا لا، وأضافت: لا أريد أن يدخن أولادي ولا أريد أن أكون السبب في ذلك وكلما فكرت في هذا الأمر أشعر بألم شديد في صدري. وأيضًا لا أدخن أمام والدي أو إخواتي وأخواتي ولا في الطيارات أو الأماكن الممنوع فيها التدخين».

واستمرت أسئلة التقييم لمعرفة روتينها في التدخين بالنسبة للوقت والمكان والأحاسيس ونسبة اعتقادها وصورتها الذاتية وتقديرها الذاتي والأوقات وأيضًا الأشياء التي تمنعها عن التدخين ... الخ، وكان علينا في البداية أن نحدث تغييرًا في الاعتقاد ثم في الصورة الذاتية وربط الألم بالتدخين في العقل الباطن، وبعد ذلك الإنجاز التدريجي وتغيير العادة بشيء آخر مهم بالنسبة لها. وبفضل الله سبحانه وتعالى ابتعدت تماما عن التدخين.

كما ترى.. الصورة الذاتية قد تكون من أهم أسباب النجاح أو

الفشل وأيضًا السعادة أو التعاسة، وهناك مؤثرات قوية تؤثر على الصورة الذاتية، ومن هذه المؤثرات وسائل الإعلام فقد نجد في إحدى الفضائيات برامج عروض الأزياء وكيف أن العارضات يمتلكن أجسامًا نحيفة تجعل بعض الفتيات يردن أن يكون عندهن نفس الجسم فيضعن أنفسهن في ريجيم قاسٍ حتى يصاب بعضهن بمرض الأناريكسيا وهو الخوف من الطعام حتى لا يزداد وزنهن.

وهناك حكمة أفريقية تقول: «لو أن العدو الداخلي ليس له وجود فالعدو الخارجي لا يستطيع إيذاءك» بمعنى أن أكبر عدو للإنسان هو نفسه كما قال أرسطو: «مشاكلي مع نفسي تتعدى بمراحل مشاكلي مع أي مخلوق آخر» وكل ذلك سببه الأول والأخير هو الأفكار التي كانت السبب في الصورة الذاتية.

* * *



الفكر وتأثيره على التقدير الذاتي

كتبت دكتورة كارولين ميس في كتابها «لماذا يمرض الناس ولماذا لا يعالجون»: «**التقدير الذاتي قد يكون من الأسباب الرئيسية في تعاسة أو سعادة الإنسان لأنه يتعامل مع الشعور والأحاسيس وإذا كان الشخص متقبلاً نفسه ويقدر نفسه أم لا**». وقال دكتور ناثانين براندن الدكتور في علم النفس التحليلي ومن المختصين في علاج التقدير الذاتي: «**التقدير الذاتي الضعيف هو السبب الأساسي وراء الإدمان ومعظم السلوكيات السلبية**».

التقدير الذاتي الضعيف يحدث للإنسان لأسباب متعددة من أخطرها عدم الشعور بالحب والحنان، فعندما يشعر الإنسان أنه غير محبوب يفقد التوازن ويبحث عن أي شيء يعوضه عن هذا الحب فمن المحتمل أن يهرب إلى المخدرات أو الخمور أو السلوكيات السلبية بأنواعها أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد غير إضاعة الوقت، أو البعد عن الناس أو النوم لساعات طويلة. وأيضًا شراء أشياء لا يحتاجها ولكنه يشعر بحب ذاتي في عملية الشراء نفسها. وعدم شعور الشخص بأنه محبوب يجعله يشعر بالوحدة كأنه منبوذ من الناس فيسبب له ذلك انعكاسًا نفسيًّا يؤدي إلى عدم ثقته بنفسه أو بالآخرين.

وهذا يذكرني بقصة هزت كياني تماما عندما كنت في زيارة لإحدى البلاد في جولاتي حول العالم، أن سيدة في الأربعينات من عمرها جاءت لمقابلتي وهي تبكي بحرقة وتشتكي من ابنتها التي تعاني من مشاكل نفسية ولا تهتم بنفسها أو دراستها وكل يوم تزداد سلوكياتها سوءًا. وسألت الأم: هل لها أخوات؟ قالت: نعم أربعة أولاد. فسألتها: هل يوجد بينهم من يتصرف بنفس الطريقة؟ أجابت الأم: لا فقط هي. وطلبت منى مقابلة هذه الفتاة التي تسبب لها مشاكل لا حصر لها منها انفصالها عن زوجها!!! .

وطلبت مقابلة هذه الفتاة وعندما قابلتها كانت لا تتعدى السادسة عشر من عمرها هادئة جميلة في وجهها حزن عميق وقبل أن أسألها أي سؤال تكلمت هي وقالت: «لا أحد يحبني لا أحد، بل كلهم يكرهوني وحتى لا يريدونني معهم!!!» وبصوت هادئ سألتها: «من الذي لا يحبك بالتحديد؟» فقالت: «أمي؛ فعندما كنت صغيرة قالت لي بغضب: «أنا لا أحب البنات ليتك كنت ولدًا»!!!! فشعرت أنني وحيدة تماما في هذه الدنيا فلو كانت أمي نفسها تقول لي ذلك فمن إذن يحبني؟ وقلت لها: «أنا أشعر تماما بك وسألتها: كيف تقضين وقتك ؟» قالت: «لا أفعل أي شيء محدد ولماذا أفعل أي شيء أو أنجح فأنا لا أشعر بأي إنجاز في حياتي وإخوتي يضربونني، وهم يخرجون في أي وقت يريدون أما أنا فممنوع عني الخروج أو الاشتراك في أي نادٍ أو أي نشاط». ثم قالت بحدة: «طالما أن أمي أرادت أن أكون ولدًا فأنا ألبس مثل الولد وأتكلم مثل الولد

وأيضًا أصاحب الأولاد!!» ثم قالت: «كانت تعتقد أمي أنني لا أستطيع الخروج ولكنها اكتشفت أنني أخرج في الليل عندما ينام الجميع، وقلت لها: إنني أدخن أكثر من أربعين سيجارة يوميا وأيضًا أصبحت مدمنة مخدرات وأستطيع أن أحصل عليها في أي وقت وفي أي مكان أكون موجودة فيه!!!» ثم أضافت: «طالما أنني لا يحبني أحد ولا يريدني أحد فأنا حرة في أي شيء أفعله ولا يهمني أحد لأنني أكرههم جميعا!!!». وعندما علمت الأم بذلك قالت: «لا أتذكر أنني قلت ذلك ولو حصل فعلا فلم أكن أقصد ما قلت فأنا أحبها مثل إخوتها بل قد يكون أكثر!!!»

وهذا مثال عن التقدير الذاتي الضعيف الذي قد يكون سببه عدم الشعور بالحب والحنان والذي قد يحدث من أقرب الناس إلينا بدون قصد.

ما هو التقدير الذاتي؟

هو إحساس الشخص عن نفسه، ورأيه في نفسه وسمعته مع نفسه، وله ثلاثة جذور أساسية:

١ - **التقبل الذاتي:** أن يتقبل الإنسان نفسه كما هو، يتقبل شكله فلا يشعر أن هناك جزءا منه لا يحبه سواء كان جسمانيا أو شخصيا، ويتقبل عائلته فلا يشعر أنه لا يحب عائلته أو يتمنى أن يكون



من عائلة أخرى. وأيضًا تقبل وطنه، وهنا قد يسافر الشخص إلى الخارج لأنه لا يحب وطنه ولا يشعر فيه بالانتماء وقد يسبب له ذلك تقليد أهل العالم الخارجي وسلوكياتهم مما يجعله يشعر ببعض الراحة الوقتية ولكن على المدى البعيد لن يعرف من هو حقيقة لأنه لن يستطيع أن يكون واحدا من هذه النوعية من الناس ومن ناحية أخرى لا يحب وطنه !! وهذا من ضمن الأسباب التي تجعل الإنسان يشعر بالضياع مهما كان ناجحا.

٢ - **القيمة الذاتية:** وهنا يشعر الشخص أن له قيمة وأنه عضو مهم في المجتمع وعنده القدرة على الإنتاج والتقدم والإنجاز، وأن حياته لها معنى وأن ما يفعله مفيد ومهم وأنه يجد تقديرا من الآخرين عن قيمته وقيمة ما يفعله. وهنا لو شعر الشخص أنه لا يجد تقديرًا من العائلة أو من مدرسيه أو من مديره يشعر بعدم الاتزان وبالشعور بالتمرد والغضب

والعصبية الزائدة أو بالبعد عن الجميع والهروب منهم وتجعله حساسا لأي رأي يقال عنه لأنه يشعر أنه أقل من الآخرين وأنه مهما عمل فلن يجد التقدير.

٣ - الحب الذاتي: بمعنى أن يحب الشخص النّعم أنعم الله سبحانه وتعالى عليه بها فمهما كان طوله أو لون جلده أو شكله، فهو يحب كل جزء فيه كما هو . ومن الأسباب الأساسية في الحب الذاتي أو عدمه هو البرمجة الأولى التي تبرمج بها الطفل من الوالدين وحملها معه في حياته وفي اتصالاته مع العالم الخارجي. وكل هذا سببه الأساسي وجذوره الموجودة في العقل الباطن هو الفكرة التي بدأتها ولكي يحدث تغيير في التقدير الذاتي يجب أن يحدث تغيير في الأفكار.

* * *

الفكر وتأثيره على الثقة في النفس



الثقة في النفس هي الفعل مع الاعتقاد أنه مهما كانت التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية، سيصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه. الثقة هي القوة الذاتية التي تدفع الإنسان إلى التقدم والنمو والتحسن المستمر وبدون الثقة يعيش الإنسان في ظلال الآخرين ويشعر بالخوف من الفشل ومن المجهول فلا يجرؤ على أي تغيير يجعله يخرج من حيز منطقة الراحة والأمان التي تعود عليها ، فمن الممكن أن يكون الشخص تعيسًا جدًّا في عمله ودائم الشكوى من رئيسه ومن عدم التقدم ولكنه لا يجرؤ على التغيير لخوفه من الفشل!!! وقد نجد زوجة تعيسة جدًّا في زواجها ولا تحاول أن تحدث أي تغيير إيجابي في حياتها سواء كان ذلك بتغيير أسلوب حياتها مع زوجها أو حتى الخروج المتكامل!!! وقد نجد الطالب الذي يذاكر ويجتهد وفي يوم الامتحان يفكر في الفشل فيكون هذا هو السبب في ضياع ثقته وبالفعل رسوبه في الامتحان. وأيضًا الرياضي الذي يفقد ثقته لا يفوز لأن الفوز يحتاج لثقة بجانب التدريبات النفسية والذهنية والجسمانية.

ومن الممكن أن يكون الإنسان
واثقًا من نفسه في شيء معين
ولكنه يصادف تحديًا في حياته
يجعله يعتقد أنه فاشل وبذلك
فهو يفتح في ذهنه ملفًا للفشل في
هذا الشيء.

وفي جولة من جولاتي حول العالم كنت أنا وزوجتي نزور لويزيانا في الولايات المتحدة الأمريكية وكنت أقدم برنامجًا عن القوة الذاتية والثقة في النفس وبعد انتهاء البرنامج اجتمع حولي بعض المتدربين قالت لي سيدة في الثلاثينات من عمرها: «دكتور إبراهيم أنا عندي خوف من الزواج فقد تزوجت مرتين وفشلت في زواجي وأنا أرفض أي شخص يتقدم لي لأنني لا أثق في أحد ولا في نفسي وأعتقد أن زواجي سينتهي بالفشل!!!!

وقال شاب في العشرينات من عمره: أنا كنت متميزًا جدًا في الدراسة وكانت درجتي فوق التسعين بالمائة ودخلت كلية الطب كما كنت أريد ولكن في الكلية رسبت في مادتين ومنذ هذا الوقت فقدت الثقة في نفسي وأصبحت أخاف من الفشل بطريقة لم تكن تخطر لي على بال وأشعر بالضياع التام!!!

وقال رجل في الأربعينات من عمره: «أنا كنت أمتلك مطعمًا

صغيرًا وكنت ناجحًا جدًّا فقررت أن أتوسع وبالفعل اشتريت مكانًا أكبر وصرفت مبالغ طائلة في المكان الجديد والتسويق والإعلام ولكن للأسف لم أحصل على النتائج التي كنت أتوقعها ولكني لم أيأس وعملت ليل نهار ولكن النتائج كانت كما هي بدون تحسن فلم أستطع دفع ديوني للبنوك فحجز عليَّ البنك وأخذ مني المطعم والآن أعمل كموظف في مطعم متواضع جدًّا وأملى أن أفتتح مطعم آخر ولكني أشعر بضعف شديد في ثقتي بنفسي لذلك لم أتخذ أي خطوة إيجابية لتحقيق هدفي!!!!!»

هذه القصص الثلاثة تعطيك فكرة جيدة عن ضعف الثقة في النفس وكيف أن تحديات الحياة قد تؤثر على أفكار الإنسان وتجعله يفكر بطريقة سلبية تسبب له اعتقادًا سلبيًّا عن نفسه وقدراته وتجعله سجينا في سجن أفكاره السلبية التي قد تؤثر على كل أركان حياته.

ومن ناحية أخرى نجد أن الأفكار الإيجابية تساعد على بناء الثقة في النفس مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعبا. وكان محمد علي كلاي الملاكم الشهير يقول ويكرر لنفسه دائما «أنا ملاكم رائع، مهما كانت الظروف أنا ملاكم رائع، أنا أفضل ملاكم في العالم» وعندما سئل في مقابلة تليفزيونية لماذا يقول هذا الكلام ويكرره؟ أجاب:

«لأن ذلك يعطيني الثقة في نفسي ويقوي عزيمتي ويجعل تركيزي على الفوز حتى ولو كانت هناك خسارة سأتعلم منها وأتدرب بطريقة أفضل

حتى أفوز» ثم قال: «الأفكار خطيرة جدًا وقد تكون هي السبب في الخسارة أو المكسب لأنها جذور الثقة في النفس».

ونفس الشيء تكرر مع مايكل جونسون الأمريكي لاعب السلة الشهير عندما كان في حفل تكريم له قال: «من أهم أسباب نجاحي هو المهارات الذهنية، فأنا أضع الأفكار الإيجابية في ذهني وأربطها بأحاسيسي وأتخيل نفسي وأنا متمكن وواثق من نفسي تحت أي ظرف من الظروف التي قد تقابلني وبذلك فأنا أساعد ذهني أن يساعدني في تحقيق أهدافي».

وأتذكر في وقت كنت فيه في «كاب كود» بالولايات المتحدة الأمريكية لأدرس التنويم بالإيحاء الكلينيكي وبعد الانتهاء من الدراسة التي كانت حوالي عشر ساعات يوميا لمدة عشرة أيام سمعت عن فتاة صغيرة عمرها تسع سنوات حصلت على جائزة أفضل بائعة في أمريكا لأنها باعت أربعين ألف علبة بسكويت في أقل من ستة أشهر وأنهم سيعرضون حفل التكريم وتوزيع الجوائز في التلفاز في الثامنة مساء وطبعا شاهدت البرنامج بأكمله وكنت مندهشا من قوة ثقة هذه الفتاة الصغيرة في نفسها. وعندما سألها المذيع بعد أن استلمت جائزة أفضل بائعة في أمريكا كيف استطعت أن تبيعي كل هذه الكمية الهائلة في فترة تعتبر قليلة فأجابت الفتاة وقالت: «والدي توفى وأنا عمري خمس سنوات وكنت أحبه جدًا شعرت بالوحدة الشديدة وأصبت باكتئاب حاد ولكن بفضل الله سبحانه وتعالى ثم بمساعدة أمي التي أحبها جدًا

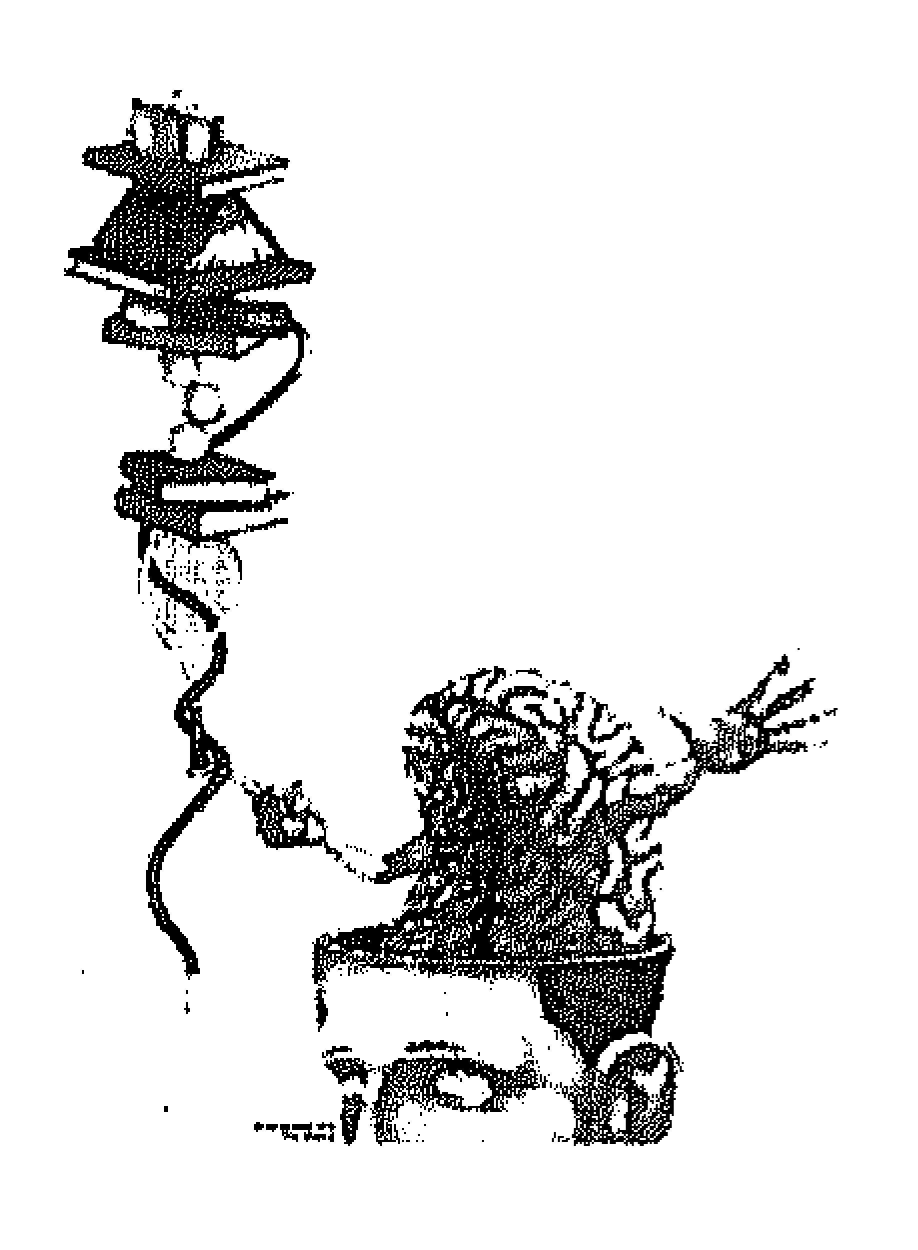



استطعت أن أتغلب على نفسي، وعلمت أن والدتي مريضة بالسرطان وأن الأطباء قالوا: إنها لن تعيش أكثر من سنة واحدة شعرت بالضياع التام وكنت أعرف أن أمي لم تسافر في أي مكان في العالم وأن حلم حياتها هو أن تزور بعض البلاد الأخرى وعلمت أن هناك مسابقة في المبيعات والجائزة فيها عبارة عن عشرون ألف دولار وجولة حول العالم قررت أن أربح هذه المنافسة مهما كانت التحديات وذلك من أجل أمي الحبيبة. وتقدمت فعلا ولكن أعضاء لجنة التقييم رفضوني لصغر سني وعدم خبرتي في المبيعات ولكنني لم أيأس وأصررت حتى لم يجدوا أمام إصراري غير الموافقة وبالفعل بدأنا وكانت خطتي هي أن أدق على كل باب أراه أمامي وأقول للناس: أنا فتاة عندي تسع سنوات وأمي مصابة بالسرطان وقال الأطباء إنها لن تعيش أكثر من سنة وحلم حياتها أن تسافر حول العالم قبل أن تموت، وأنا هنا أبيع علب البسكويت هذه لكي أربح الجائزة لكي تسافر أمي». ثم أضافت الفتاة: «ثم أقترب من العميل وأنظر في عينيه وأسأله بصوت حنون وبثقة تامة في نفسي: كم علبه تريد حضرتك كي تساعدني على تحقيق حلم أمي ؟ وبذلك كنت أبيع بمعدل خمس علب في كل بيت أزوره».

وعندما انتهي البرنامج نظرت الفتاة مباشرة في الكاميرا لكي توجه رسالتها لجمهور المشاهدين وقالت: «لقد سمعتم قصتي وتعرفون أن كل ما أفعله هو لكي أساعد أمي الحبيبة لكي تحقق حلمها فكم علبة تريدون؟ !!!!» وتحت دهشة الجميع استطاعت أن تنتهز هذه الفرصة

وكسبت عطف الآلاف من المشاهدين الذين كانوا يشاهدون هذه الفتاة النابغة الواثقة في نفسها وباعت سبعين ألف علبة أخرى من البسكويت. وذلك يرجع إلى اعتقادها التام في هدفها وثقتها في نفسها أنها مهما كانت التحديات أو الظروف ستربح بإذن الله الجائزة.

وهذا مثل عن قوة الفكرة وكيف أنها جذور الثقة في النفس. لذلك إذا أردت فعلا أن تكون ثقتك في نفسك عالية وقوية ازرع الأفكار الإيجابية التي تغذي ذهنك وتجعل تركيزك الإيجابي يكون في ثقتك في نفسك مهما كانت الظروف أو التحديات فيفتح لك المخ الملفات الخاصة بالثقة فتصبح أقوى وأعمق في مخازن الذاكرة في عقلك الباطن مما يؤثر تأثيرا كبيرا على سلوكياتك ونتائجك.



والآن بعد أن قطعنا شوطا كبيرا في رحلتنا ومررنا عبر محطات قوة الفكر وعرفنا أن الفكرة لها برمجة راسخة وأنها تصنع ملفات العقل وأنها تؤثر على الذهن وعلى الجسد وعلى الأحاسيس وعلى السلوك وعلى النتائج، والفكر يؤثر على صورتك الذاتية و تقديرك الذاتي وأيضًا على ثقتك في نفسك، دعنا نستكمل رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونستمر في اكتشاف جذور السعادة أو التعاسة، والنجاح أو الفشل .... قوة الفكر.

الفكر يؤثر على الحالة النفسية



أكثر من أي وقت آخر في تاريخ البشرية يعاني معظم الناس من أمراض نفسية فنجد بعض الناس يعاني من القلق والخوف من المستقبل أو من المجهول. ونجد البعض الآخر يعاني من التوتر والإحباط ونجد آخرين يعانون من الوحدة مع أنهم يتمتعون بمزايا مادية وعائلية كبيرة ، ونجد الأمراض النفسية تنتشر حتى بين الشباب مما أدى إلى ارتفاع نسبة الانتحار في العالم من ١٤٪ في عام ١٩٩٥ إلى ٢٣٪ عام ٢٠٠٥ حسب بحث معهد الدراسات النفسية والفسيولوجية بنيوزيلاند. ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها:

١- التقدم والنمو السريع:

نرى العالم اليوم يجري بسرعة لم نرها من قبل، فكل شيء يتحرك بسرعة نجد الآلات الإلكترونية السريعة والسيارات السريعة والطائرات السريعة والجراحات السريعة وحتى الأكلات السريعة البعيدة كل البعد

عن الصحة بـل أثبتـت الإحصـائيات أن بعـض هـذه الأكـلات الغنيـة بالدهنيات والخالية من أي قيمة غذائية تذكر تؤدي إلى أمـراض متعـددة قد تصل إلى السرطان!!! مما سبب لبعض الناس عـدم الاتـزان والجـري الـدائم وكـأنهم في سـباق البقـاء وبعـدهم عـن الروحانيـات والشـعور بالضياع والإحباط والقلق وأيضًا الخوف بكافة أنواعه.

فمن أمثلة السرعة نجد شركة مثل بيتزا هوت تركز على السـرعة في تسويق منتجاتها وتقول للناس اطلب بيتزا من أي نوع تريده وسنوصلها إلى محل إقامتك في خلال نصف ساعة وإذا تأخرنا فسوف نمنحـك بيتـزا أخرى مثل التي طلبتها تماما مجانًا!!!

ثم نرى شركة أخرى تدعى بيتزا أكسبرس تركز أيضًا على السـرعة وتقول اطلب البيتزا وستصلك في عشر دقـائق وإذا تأخرنـا فسـنمنحك الثانية مجانًا!!!!

وإذا نظرت حولك ستجد كل شيء يتحرك بسرعة كبيرة. وهـذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة ولكنهـا سـبب مـن أسـباب القلـق والخـوف والتوتر التي تؤثر تأثيرا كبيرا على الحالة النفسية.

٢- التغيير:

السبب الثاني الذي يؤثر علينا جميعا نفسيا هو التغيير السريع الـذي نراه الآن. كل شيء يتغير بنفس السرعة التي يجري بهـا العـالم !! فنجـد قائد أو رائد السوق في الخمسـينات والسـتينات في أي سـلعة أو خدمـة




كان يظل الرائد لسنوات عديدة ولكن الآن تتراوح المدة من ساعة واحدة إلى ستة أشهر. فنجد الجديد في عالم السيارات وكافة الاحتياجات، وفي ذلك بعض الإيجابيَّات ولكنه من ناحية أخرى يجعل اتخاذ القرار في شراء أي شيء صعبًا للغاية بسبب العروض الكثيرة المتوافرة في الأسواق. ومن الناحية المهنية التغيير في الاحتياجات قد يؤدي إلى رفد بعض الموظفين الذين لا يتقنون استخدام المعدات الإلكترونية الجديدة.

فالتغيير والسرعة من أسباب خروج الناس عن منطقة راحتهم وأمنهم مما يسبب لهم تهديدا في البقاء والاستمرارية فيؤدى ذلك إلى الشعور بالقلق والخوف وفي أحيان كثيرة الاكتئاب.

٣- المنافسة:

المؤثر الثالث الذي يؤثر على الحالة النفسية للإنسان هو المنافسة القوية التي سببها التغيير والسرعة، وقد قامت جامعة هارفارد عام ١٩٦٤ بعمل بحث عن التغيير والسرعة والمنافسة وكانت نتيجة البحث أن العالم سيشاهد تغييرا كبيرا لم يره من قبل وبسرعة كبيرة وذلك سيؤدي إلى قوة المنافسة، وأضافت أنه إن لم يتحرك الناس بسرعة تتماشى مع السرعة التي يعيشها العالم وبمرونة تامة تتماشى مع هذا التغيير الكبير وأيضًا بابتكار وتقديم كل ما هو جديد يختلف عن المنافسة فستكون النتيجة كالآتى:

على الصعيد المهني ستواجه الشركات أو المؤسسات أو حتى البلاد



مشاكل مادية خطيرة قد تؤدي إلى الإفلاس.

وعلى الصعيد الشخصي ستؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب الحاد وأيضًا الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والجلطة وأمراض القلب!!!

٤- حالة المزاج المنخفض:

وهي حالة نفسية تحدث لنا جميعا من وقت لآخر وتكون السبب في فقدان الحماس لفعل أي شيء حتى ولو كان بسيطًا!! وتجعل الشخص يشعر وكأن ما يفعله ليس له معنى. وحالة المزاج المنخفض قد تكون سببا أساسيا في ضياع فرص كثيرة من الإنسان بل قد تكون السبب في طرده من العمل أو في بعض حالات الطلاق. فعندما يشعر الإنسان بهذه الحالة يبتعد عن الناس وقد يتصرف بعصبية زائدة. ولكي يخرج بعض الناس من هذه الحالة تجدهم يتجهون إلى فعل أي شيء مثل الأكل حتى ولو كان غير جوعان، أو إلى مشاهدة التلفاز لفترات كبيرة لكي يغير اتجاه تركيزه ولا يفكر في أي شيء، وأن يدخن أو يشرب الخمور أو المخدرات. هذه الحالة قد تبدو بسيطة ولكن أثرها قد يؤدي إلى نتائج سلبية كبيرة وزيادة قوة الملفات الذهنية المخزنة في العقل الباطن.

ولو بحثنا عن أسباب كل هذه الحالات النفسية سواء كانت اكتئابًا أو قلقًا أو خوفًا أو توترًا أو إحباطا.. الخ ستجد أن جذور معظم الأمراض النفسية يحدث أولا في العقل عن طريق الفكر والتفكير الذي قالت عنه الجامعات العالمية إنه يسبب أكثر من ٧٥٪ من الأمراض النفسية.

٥- حالة الطوارىء الداخلية:

كنت ضيفا في برنامج تليفزيوني وكان البرنامج على الهواء واتصلت سيدة وقالت: إنها مدمنة لصنف من أصناف المياه الغازية لدرجة أنها تشرب منها يوميا ما لا يقل عن عشر زجاجات!! وطلبت أن نساعدها في إيجاد حل لمشكلتها التي تسببت في زيادة وزنها وأيضًا في إصابتها بضغط الدم المرتفع. ولكي أساعدها بإذن الله دار بيننا هذا الحوار:

«منذ متى بدأت معك هذه الحالة؟» أجابت : «منذ ثلاث سنوات».

«ومتى تشعرين بقوة هذه الرغبة؟» قالت: «حسب حالتي النفسية فعندما أكون سعيدة أو تعيسة أو عندما أشاهد التلفاز أو لو كنت بمفردي أو مع أحد الأصدقاء وفي المناسبات وعند الأكل» وأضافت: «كل وقت بالنسبة لي مناسب لكي أشرب مياه غازية!!»



«وسألتها كم نسبة رغبتك الآن لشرب المياه الغازية؟» فأجابت: «٥٠٪».

فطلبت منها أن تزيد هذه النسبة في ذهنها. فقالت: «زادت لي ٦٠٪» .

سألتها: «ماذا فعلت لكي تزداد النسبة عشرة في المائة بهذه السرعة؟» فقالت: «فكرت أنها مثلجة!!»

فطلبت منها أن تزيد النسبة مرة أخرى. فردت بعد خمس ثوان وقالت: «زادت إلى سبعين في المائة!!» فسألتها نفس السؤال: «ماذا

فعلت؟» فقالت: «فكرت أن الجو حار جدًا وأنها مثلجة».

وطلبت منها أن تستمر حتى تصل إلى ١٠٠٪، وفعلت وقالت غاضبة: «لقد وصلت فعلا إلى ١٠٠٪» وقبل أن تقول أي شيء قاطعتها بسؤالي: «ماذا فعلت لكي تصلي إلى هذه النسبة العالية في أقل من ثلاثين ثانية؟» فقالت: «أولا فكرت أن الزجاجة مثلجة وأن الجو حار جدًا ثم تخيلت نفسي بعد الغذاء وأنني أحتاج إليها وبذلك ارتفعت النسبة إلى ١٠٠٪!!!!» فقلت لها: «الآن ستزداد أكثر من ١٠٠٪. أريدك أن تفكري أن الطقس حار جدًا وأنك في شدة التعرق وأنك تنظرين إلى الزجاجة المثلجة الشهية وكل تركيزك عليها وأنك تتناولين الطعام وتشعرين بالعطش وتريدين فعلا أن تشربي زجاجتك المفضلة وأحاسيسك تتصاعد ورغبتك تتصاعد ولم يكن هناك غير هذه الزجاجة فقط» ، ثم كررت : «هذه هي الزجاجة الأخيرة ومن المحتمل أن يأخذها شخص آخر فرغبتك اشتعلت تماما». وهنا قاطعتى السيدة غاضبة وقالت: «هل ترى ماذا فعلت بى الآن كل تركيزي على الزجاجة وأريد واحدة الآن أكثر من أي شيء آخر في حياتي ، وأنا لم أتصل بك لكي تزيد من مشكلتي!!»!

وهنا شرحت لها أن الفكرة التي بدأت بالتفكير في الزجاجة أثرت على أحاسيسها وبما أن الأحاسيس هي وقود الإنسان وبعدها فورا يحدث السلوك رجع الإحساس إلى الأفكار فزاده قوة ومن الأفكار إلى الأحاسيس فزادت هي الأخرى قوة فرجعت مرة أخرى إلى الأفكار

وهكذا من الأفكار إلى الأحاسيس ومن الأحاسيس إلى الأفكار حتى يصل الإنسان إلى قمة الرغبة فيحدث السلوك. وأنا أسمي هذه الحالة حالة الطوارئ الداخلية لأن العالم الداخلي يصبح في حالة طوارئ عالية حتى يحصل الإنسان على ما يريد وإن لم يستطع الحصول على ما يريد يصاب بخيبة أمل و إحباط شديدين.

ثم **قلت لها**: «الآن سنبدأ في عمل العكس لكي تتخلصي من هذه العادة بإذن الله». وطلبت منها أن تفكر داخليًا وتنقص نسبة رغبتها في شرب الزجاجة. فردت قائلة: «فعلت ذلك ووصلت إلى ٧٠٪ وما فعلته لكي أصل إلى هذه النسبة هو أن الزجاجة ساخنة!!» فطلبت منها أن تستمر في التناقص فقالت: «أنا الآن في نسبة ٥٠٪ لأن الطقس بارد!!» وطلبت منها أن تستمر حتى تصل إلى صفر في المائة وسكتت للحظات ثم قالت: «وصلت إلى صفر في المائة لأنني تخيلت الطقس باردًا جدًّا والزجاجة ساخنة جدًّا وأنا مملوءة تماما من الطعام ولا أستطيع أن أضع أي شيء آخر في معدتي».

وهنا **قلت لها**: «والآن سنصل إلى ما بعد الصفر في المائة!!!».

وقلت: «الآن فكري في وقت كان فيه الطقس فعلا باردًا». فردت وقالت: «فكرت». وأضفت: «وأن أمامك زجاجة مياه غازية ولكنها ساخنة جدا». فقالت: «أراها أمامي وهيَ ساخنة ولا أشعر بأي رغبة فيهَا وكأنها غير موجودة». فقلت:«تخيلي نفسك وأنت تتناولين الطعام وأنك أكلت كمية كبيرة من الطعام ولا تستطيعين أن تضعي أي شيء

آخر في معدتك وأنك لو أكلت أي شيء آخر فسوف تتقيئين كل الأكل الذي تناولته». فقالت: «أعرف هذا الإحساس وأنا هناك الآن».

وهنا قلت لها: «الآن لا تتكلمي ولكن فقط فكري وركزي على ما أقول وأشعري به. تخيلي نفسك وأنت تتناولين الطعام وأنت جوعانة جدًّا وعطشانة جدًّا وأنك أكلت كمية كبيرة من الأكلات الشهية حتى امتلأت تمامًا والآن تشعرين بالعطش وأمامك زجاجتك المفضلة خذيها في يدك وأشعري بها وهي ساخنة جدًّا ولاحظي أن الطقس بارد جدًّا وأنك لا تجدينها شهية على الإطلاق ولكنك قررت الشرب على أي حال واشعري بطعمها الساخن ووجدت أن رائحتها سيئة جدًّا وكأنها بها عفونة فأنظرى بداخلها ستجدي بها ذبابة وأيضًا رجل صرصار في فمك والرائحة تزداد قوة من العفونة وشكل الذبابة وهي ميتة بداخلها ورجل الصرصار في فمك وتشعري بأنك على وشك أن تتقيئي كل الطعام الذي تناولته». وهنا أغلقت الخط ثم بعدها اتصلت مرة أخرى وقالت: «لقد أغلقت الخط لأنني تقيأت الأكل فعلا ولا أطيق أي شيء عن هذه المياه الغازية».

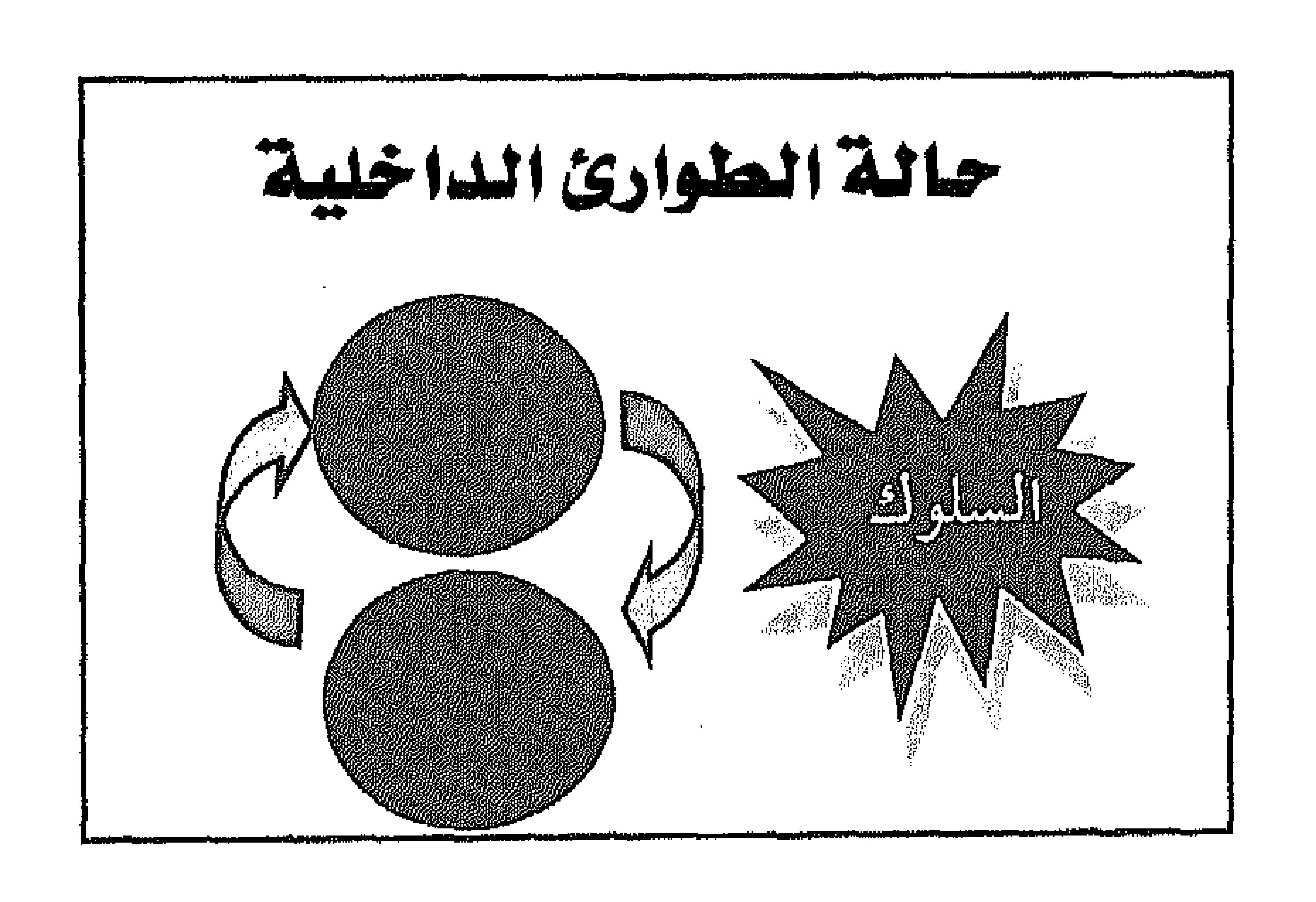
هذا مثال صغير عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على ذهنك وتركيزك وأحاسيسك ثم تعود مرة أخرى للفكر فتزداد قوة ويزداد التركيز قوة وتذهب إلى الأحاسيس فتزداد قوة هي الأخرى وكأنها قنبلة داخلية تشتعل وتزداد قوة حتى تخرج للعالم الخارجي فتكون العصبية أو البكاء أو الأكل أو الشرب أو التدخين أو أي سلوك مهما كان إيجابيًّا أو



سلبيا يحدث أولا في الأفكار ثم يأخذ دورته الداخلية حتى يخرج إلى العالم الخارجي وبذلك يصبح الملف الخاص به أعمق وأقوى من ذي قبل فيكون مبرمجا بقوة في العقل الباطن.

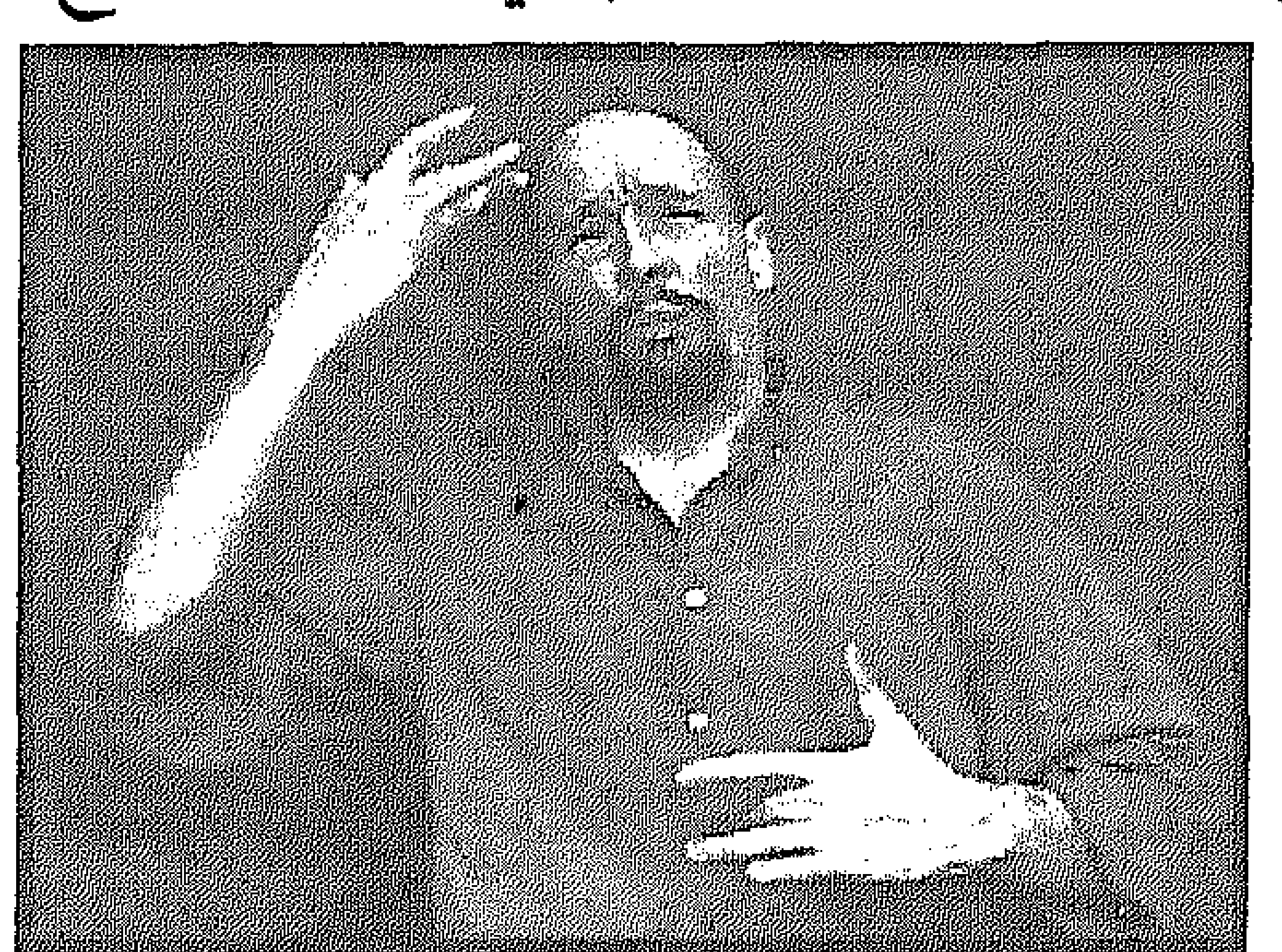
كما ترى الفكرة في منتهي القوة وقد تحدد مصير الإنسان في كافة أركان حياته سواء كانت للحياة الزوجية أو المهنية أو العائلية أو الاجتماعية أو المادية أو الصحية وحتى الروحانية.

لذلك لو أردت فعلا أن تحدث تغييرًا إيجابيًّا في حياتك وكنت جادا في ذلك ورغبتك قوية وقررت قرارا قاطعا أنك ستبدأ الآن وأنه مهما كانت التحديات سوف تستمر حتى تحصل على هدفك. فابدأ بالخطوة الأولى وهي التوكل على الله سبحانه وتعالى وبذلك تحصل على الطاقة الروحانية اللازمة للتغيير ثم لاحظ أفكارك وغيرها إلى الأفكار التي تدعمك وتحمسك وتجعل حالة الطوارئ الداخلية عندك تعمل لصالحك.



الفكر يؤثر على الحالة الصحية

د. هربرت سبنسر من جامعة هارفارد كتب في كتابه العلاج بالطاقة Energy Medicine أن العقل والجسد يكمل كل منهما الآخر وأن أكثر من ٩٠٪ من الأمراض العضوية يرجع سببها إلى الفكر و



هذا يسمى (سيكو، سوماتك) Psycho-Somatic Disease ومعنى (سيكو) هو العقل و(سومو) هو الجسد والمقصود هنا أن العقل (سيكو) يفكر ويؤثر على الجسد (سومو).

وأن ما يفكر فيه العقل يؤثر على كافة أعضاء الجسم الخارجية من تعبيرات الوجه وتحركات الجسم، وأيضًا أعضاء الجسم الداخلية من زيادة ضربات القلب وارتفاع أو انخفاض درجة حرارة الجسم وطريقة التنفس وضغط الدم مما يؤثر على الكبد والكلى والطحال والمعدة والرئة ... الخ

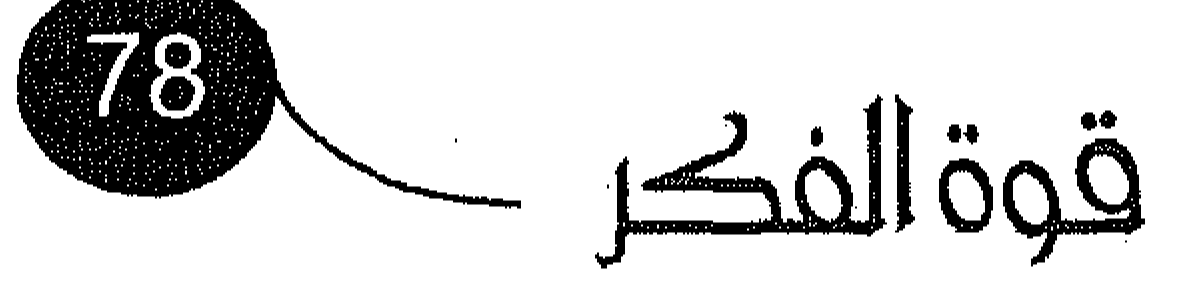
وأضافت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ في بحثها عن

التحدث مع الذات أن أكثر من ٧٥٪ من الأمراض العضوية أساسها التحدث السلبي مع الذات وهو ما يسميه علماء النفس «التمثيل الداخلي» ومعناه هو الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخليًّا بما في ذلك الأفكار وترتيبها في العقل، وأن ذلك يسبب أمراضًا متعددة منها أمراض القلب والصداع والقرحة والجلطة وضغط الدم ويضعف الجهاز العصبي وجهاز المناعة وقد يصل أيضًا إلى السرطان!!!!

ومن ناحية أخرى نجد أحد علماء العلاج بالطاقة البشرية وهو «مانتاك شيا» يكتب في كتابه «الابتسامة الداخلية» Inner Smile أن الفكرة تؤثر على الحواس الخمسة ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية وذلك يسبب عدم اتزان طاقة الإنسان مما يؤدي إلى الأمراض بكافة أنواعها. وقال النبي محمد عليه الصلاة والسلام: «لا تتمارضوا فتمرضوا». وهذا يؤكد أن الفكر يسبب الأمراض وأنه حتى لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض فستصبح حقيقة ويسبب لنفسه الأمراض.

وعندما أرجع بالذاكرة لأيام الطفولة وأنا أشاهد فيلمًا من الأفلام العربية وأرى الأب غاضبًا جدًّا بسبب تصرف ابنه الأكبر فيصرخ فيه وفجأه يضع يده على قلبه ويقع على الأرض وهو يصرخ ويقول: «قلبي، قلبي...». ثم يغمى عليه وينقلونه إلى المستشفى وهناك تجرى له عملية جراحية في القلب ويموت!!! هل تتذكر تجارب كهذه؟





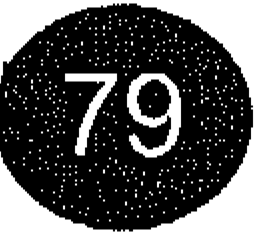
طبعا كان هذا مجرد فيلم ولكن لو نظرنا إلى ما حدث نظـرة علميـة نجد أن الفكرة التي نضعها في ذهننا تتسع وتنتشر من نفس نوعها ويفـتح المخ جميع الملفات التي تـدعم رأينـا فيـؤثر ذلـك علـى تعـبيرات الوجـه وتحركـات الجسـم وعلـى كـل عضـو مـن أعضـائنا الخارجيـة وأيضًـا الداخلية.

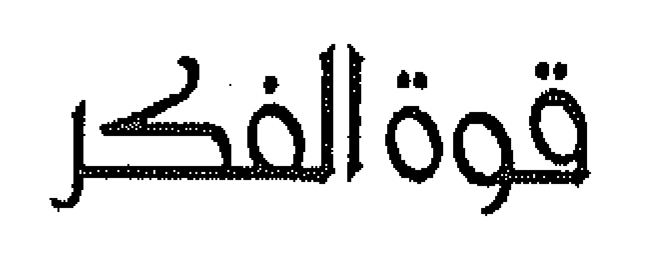
فالفكرة لو كانت سلبية فإن عندها القـدرة علـى أن تجعـل القلـب يدق بسرعة كبيرة وضغط الدم يرتفـع والتـنفس يـزداد سـرعة والجسـد يرتعش ودرجة حرارة الجسم تتغير وتؤثر بشـدة علـى الجهـاز العصـبى وجهاز المناعة وتجعل الشخص يشعر بالاختناق ويتصبب عرقا ويتلعـثم في الكلام... الخ. كل ذلك قد يحدث بسبب فكرة واحدة. وإليك قصـة حقيقية حدثت في عيادتي في مونتريال والتي تؤكد أن الفكرة تـؤثر علـى الحالة الصحية للإنسان:



مايكل رجل في الأربعينات من عمره يعمل مديرًا في شـركة «النـدن لايف» وهـي شـركة تـأمين معروفـة في كنـدا. وقـال لـي: إنـه مصـاب بالحساسية التي تسبب له مشاكل عديـدة وتمنعـه حتـى مـن الـذهاب إلى العمل، وأن هـذه الحساسـية تصيبه فقط في فصل الصيف وبالتحديد في شهـر يوليو من كل عام!!!

وسألت مايكل: «منذ متـى بـدأت تشعـر بهـذه الأعـراض؟» فـرد قائلا: «منذ خمس سنوات بالتحديد». وسألته: «هل تعرف كيـف بـدأت تشعر بهذه الأعراض؟» فقال: «نعم منذ حوالي خمس سنوات كنت مـع



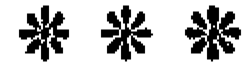


والدي في حديقة منزله وكنا في شهر يوليو وكان الطقس حارًا جدًا بالنسبة لي وشعرت باحتقان ورشح وكحة بسيطة فقال لي والدي: يبدو أن عندك حساسية شهر يوليو!! وفكرت وقلت في نفسي يبدو أن والدي على حق وأنني فعلا مصاب بالحساسية ومن يومها وأنا أصاب بنفس الأعراض كل شهر يوليو وذهبت لأطباء عدة والجميع أثبتوا لي أنني مصاب بهذه الحساسية!!!» فسألته: «أنت الآن عمرك اثنان وأربعون عاما وتقول إنك أصبت بالحساسية منذ خمس سنوات أي عندما كان عمرك سبعة وثلاثين عاما، إذن أنت كنت في صحة تامة كل هذه الأعوام سواء كنت في شهر يوليو أو أي شهر آخر، أليس كذلك؟» فرد مايكل قائلا: «نعم هذا صحيح» فسألته: «إن لم تكن مع والدك في هذا الوقت وحدث ما حدث معه من حديث هل تعتقد أنك كنت ستفكر بأنك مريض بالحساسية؟» فرد مايكل: «لا أعرف ولكن يبدو لي أنني لن أفكر في الأمر بهذه الطريقة ويمر الشهر مثل غيره!!» فسألته: «ما هو رأيك؟» فقال: «يبدو أنني برمجت نفسي برأي والدي وربطت ما قاله بأحاسيسي وركزت عليه وصدقت هذا الوضع وكررت ذلك لنفسي بل وأكثر من ذلك أنا أتوقع مقدما قبل أن يأتي شهر يوليو أنني سأصاب بنفس الأعراض ويتحقق ذلك فتحول الوضع عندي إلى اعتقاد تام بأنني مصاب بشيء أنا الذي سببته لنفسي!!!»

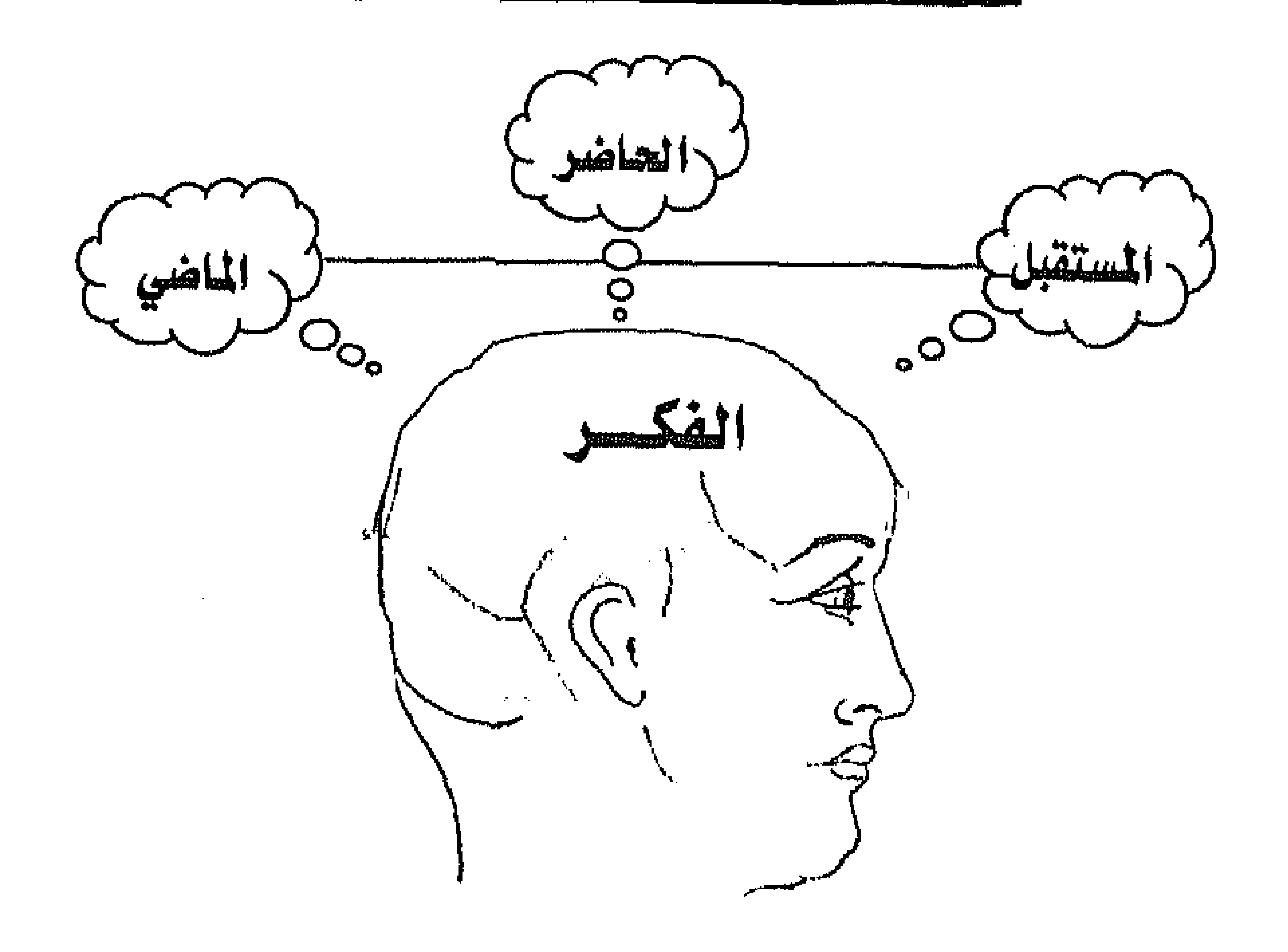
وبدأنا العلاج باستخدام التنويم بالإيحاء فاستخدمت نموذج الاسترجاع بالعمر وعلاج الذات الشابة ثم تغيير الواقع فيما حدث

ومساعدة العقل اللاواعي على فتح الملفات التي تثبت له أنه كان في صحة وقوة تامة كل هذه السنوات وأعطيت التأكيدات والإيحاءات اللازمة لجهاز المناعة. وبفضل الله سبحانه وتعالى تم علاجه تماما. وأصبح مايكل حريصا جدًّا فيما يقوله لنفسه أو يسمعه من الآخرين ولا يضع في ذهنه إلا الأفكار التي تساعده على النمو وخاصة على المحافظة على صحته.

وهذه قصة قصيرة من واقع الحياة تؤكد الإحصائيات والأبحاث العلمية التي تؤكد أن الفكر يؤثر على الصحة سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًّا.



الفكر يتخطى الزمن



هل من الممكن أن تجلس في الماضـي أو تحرك كرسيًّا في الماضـي؟ طبعا لا.. ولكن عندك القدرة أن تسبح بفكـرك وذهنـك إلى وقـت مـا سواء كان ذلك الوقت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل. عندك القـدرة أن تفكر في شيء أو شخص أو تجربة حـدثت في الماضـي وأن تسـترجع ذكرياتها وتعيشها وكأنها تحدث الآن، وأيضًا يمكنك أن تفكر في شيء لم يحدث بعد وأن تعيش أحداثه مقدما كما لـو كـان ذلـك الشـيء حقيقـة فعلا. ومن الممكن الاستفادة من ذلك إيجابيًّا.

دعنا نعيش ذلك معا و لنبدأ بالماضي:

✍ فكر في تجربة سعيدة حدثت لك في الماضي، سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو المهنية أو الدراسية أو الاجتماعية أو الرياضية أو إنجاز أنجزته وشعرت فيه بالسعادة.

✍ الآن فكر في تجربة محددة وعشها بكل حواسك وكأنها تحدث الآن، تخيل كل شيء بالتفصيل و كأنك فعلا هناك، وأنت تسبح بأفكارك فكر أين أنت؟ في أي مكان؟ في أي موسم من مواسم السنة؟ ماذا تلبس؟ من معك؟ ماذا يقول لك؟ عش كل شيء، واشعر بكل شيء، تمتع بالأحاسيس ثم عد للوقت الحاضر. لو نفذت معى هذا التدريب الصغير ستشعر بالسعادة كما لو كانت التجربة تحدث فعلا الآن.

والآن تعال معي في رحلة للمستقبل:

فكر في هدف محدد تريد أن تحققه، فكر لماذا تريد أن تحققه؟ فكر متى تريد أن تحققه؟ فكر أن الوقت يمر وأنك ترى نفسك فعلا بكل حواسك وأنك حققت هدفك، فكر في الفوائد التي تعود عليك لأنك حققت هدفك. والآن ارجع للوقت الحاضر. لو نفذت معي هذا التدريب الصغير لشعرت فعلا بإحساس الإنجاز وبأنك حققت هدفك. هذا الأسلوب يسمى أسلوب الطباعة حيث إنك تطبع التجربة في ذهنك فيفتح المخ جميع الملفات التي تساعدك على تحقيق هدفك.

كما ترى من الممكن أن نستخدم هذه القوة الرائعة ونحقق أشياء لم تكن تخطر لك على بال بما في ذلك علاج كافة الأمراض النفسية وأيضًا بعض الأمراض العضوية. ومن ناحية أخرى من الممكن أن يتخطى الفكر الزمن ويعيش الشخص تجربة سلبية حدثت له في الماضي ولم يتحرر منها أو يتعلم منها أي شيء وتسبب له أحاسيس سلبية تتراكم في كل مرة يفكر فيها الشخص في هذه التجربة. ونجد أن معظم المشاكل والتحديات قد حدثت في الماضي.

والآن دعنا نقوم بهذه التدريبات السهلة:

- فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي.
- عش التجربة وكأنها تحدث الآن.
- والآن تنفس بعمق وعُدْ إلى الوقت الحالي.

كما ترى مع أن التجربة حدثت فقط في الماضي ولكن الفكر عنده القدرة أن يحضرها إلى الوقت الحاضر ويعيش أحداثها مما يسبب له نفس الأحاسيس التي حدثت في وقتها. وهذا يذكرني بتجربة مرت بي وأنا في جولة في العالم العربي حيث طلب أحد الحاضرين لأمسية كنت ألقيها عن «قوة التغيير» أن يقابلني لأن حياته أصبحت في منتهي التعاسة، وفعلا بعد الانتهاء من الأمسية قابلته وقال: أنا إنسان ناجح في حياتي ومتزوج وعندي ثلاثة أولاد والحمد لله، ولكنني لا أستطيع أن أسامح والدي لأنه ضربني أمام الناس في أول يوم من أيام عيد الفطر وشعرت

بخوف شديد وضياع لم أعهده من قبل في حياتي ومرت الأيام وكبرت ونجحت في عملي وتزوجت ولكني لا أستطيع أن أسامحه وكل ما فكرت في هذه التجربة أشعر بنفس الشعور الذي شعرت به في ذلك الوقت مما سبب لي تعاسة كبيرة في حياتي فلا أستطيع النوم من كثرة التفكير وأصبحت عصبيا جدًّا وأحيانا لا أذهب إلى العمل بسبب التفكير فيما حدث!! ثم قال: أنا الآن عمري تسعة وثلاثون عاما ووالدي توفي يرحمه الله ولكني لم أسامحه وأشعر بكل شيء كما لو كان الآن!!!

هذا مثل من قوة الفكر وكيف يستطيع أن يجعل الإنسان يعيش في تجربة سلبية حدثت له فقط في الماضي كما لو كانت تحدث الآن.

وإليك مثالاً آخر من الخوف من المستقبل:

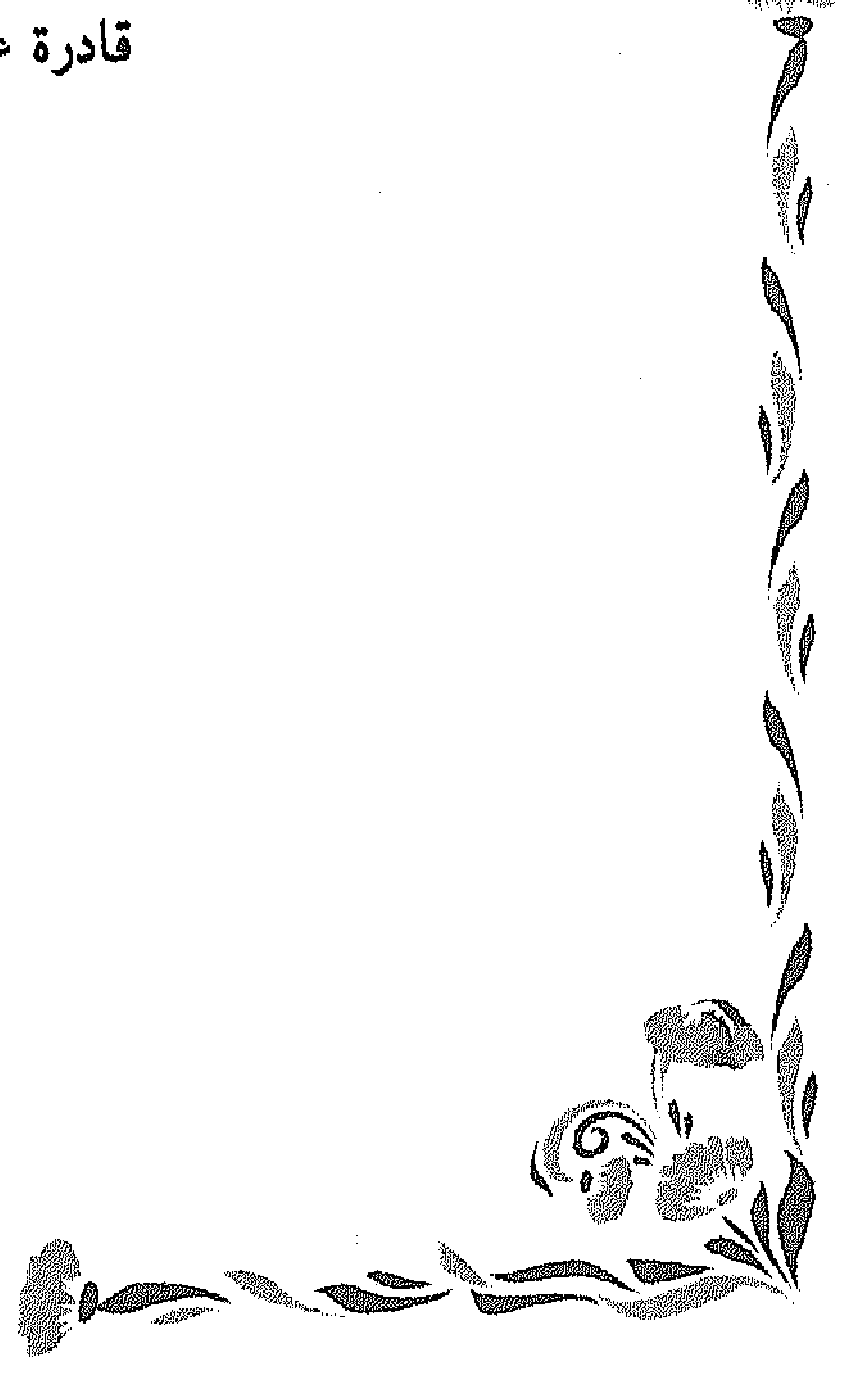
لي صديق في مونتريال يعمل في التجارة واستطاع بفضل الله سبحانه وتعالى أن يكون ثروة كبيرة، وحالته الصحية جيدة ومتزوج وعنده ولد وبنتان وكانت حياته تسير بطريقة طبيعية وكان سعيدا جدًّا بما حققه من نجاحات في حياته، وفي يوم قرر أن يستثمر كل ثروته في مشروع تجاري كبير يضم منتجعًا وثلاث مطاعم ومجمعًا كبيرًا يحتوي على أكثر من مائتي محل من المحلات التي تحمل الماركات العالمية وكان معه في هذا المشروع ثلاثة شركاء وكان كل شيء يسير كما كان يريد حتى قرر الشركاء أن يلغوا التعاقد الذي كان بينهم لأسباب شخصية وكان ذلك سببًا في أن خسر كل ثروته في هذا المشروع وأصيب بسكتة قلبية حادة ولكن بفضل الله عز وجل نجا منها بعد إجراء عملية

استغرقت تسع ساعات. ومنذ هذا اليوم وهو يشعر بالضياع التام ولم يعد يثق في أي إنسان وبدأ يشك في زوجته وأولاده ويخاف من كل شيء ولا يخرج بمفرده لأنه يخاف من الناس وأصبح يتخيل أشياء تخيفه أكثر وأصبح يقضي معظم أوقاته في عيادات الأطباء والمستشفيات وأصبح محطمًا تمامًا.

وهذا مثل آخر من قوة الفكرة التي جعلت صاحبها يعيش في الماضي ثم يخاف من المستقبل حتى أصبحت حياته سلسلة من الآلام.

وكما ترى الفكرة لها قوة جبارة قد تسبب السعادة إذا استخدمت إيجابيًّا وقد تسبب التعاسة لو استخدمت سلبيا لأنها قادرة على تخطي الزمن.

* * *



الفكر لا يعرف المسافات



أفكارك عندها القدرة على السفر إلى أي مكان بدون أن تتأثر بالمسافات ، فيمكنك الآن أن تفكر في شخص في اليونان أو في أوروبا أو في كندا أو أي مكان على وجه الأرض يخطر على بالك وأنت في منزلك ، ويمكنك أن تفكر في تجربة حدثت لك في مطعم مع صديق ما وأحسست فيها بالسعادة وهذا المطعم يبعد عنك بمسافة مائة كيلو متر ولكي يحدث ذلك فكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان وأفكارك سوف تصل إلى هذا المكان بسرعة تتعدى سرعة الضوء.

وأتذكر أن سيدة في الأربعينات من عمرها، متزوجة من رجل أعمال وعندها أربعة أولاد، حضرت لمقابلتي في عيادتي في مونتريال




للعلاج من حالة اكتئاب حادة أصابتها منذ عشر سنوات ولم تنجح معها الوسائل الطبية المعروفة ولا الأدوية الكيماوية، وأنها بسبب مرضها تركت عملها كموظفة في شركة من شركات الأدوية في مونتريال وزاد وزنها خمسة عشر كيلو جرامًا وزادت حالتها سوءا لدرجة أن ابنتها الكبرى تأثرت جدًّا بها وأصبحت تعاني هي الأخرى من نفس الحالة وأولادها يتفادونها لأنها أصبحت عصبية جدًّا وأن زوجها لم يعد يحتمل هذا الوضع وبدأ يتكلم معها عن الطلاق.

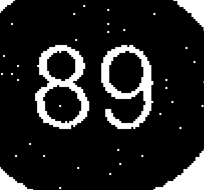
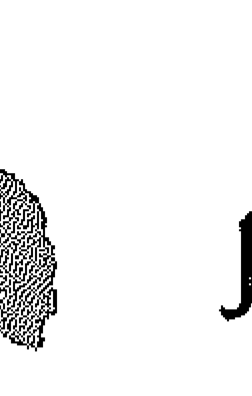
وسألتها: «قبل العشر سنوات التي أصبت فيها بالاكتئاب هل كانت حياتك عادية؟»

فقالت: «أفضل من عادية فكنت اجتماعية جدًّا وأيضًا رياضية وكنا أنا وزوجي نسافر كثيرًا وكنت سعيدة جدًّا ولا أعاني من أي مرض نفسي أو عضوي، وتستطيع أن تقول إنني كنت أيضًا أمًّا مثالية لأولادي بشهادة الجميع».

فسألتها: «هل تتذكري تجربة معينة سببت لك هذه الحالة؟»

فقالت: «نعم، في عيد زواجنا العشرين حيث إنني تزوجت في سن صغيرة قررنا أنا وزوجي أن نحتفل بهذه المناسبة السعيدة ونقضي عيد زواجنا العشرين في أكابولكو بالمكسيك، وفعلا سافرنا وكانت إقاماتنا في فندق من فنادق الخمس نجوم يطل على البحر مباشرة ولا يبعد عن

مكان التسوق إلا بعدة أمتار وكنت في منتهي السعادة وقررنا أن نتناول العشاء في مطعم الفندق وطلبت أكلتي المفضلة وبعد الانتهاء من العشاء أحسست بألم حاد في معدتي لا أستطيع أن أتحمله وطلب زوجي الطبيب المقيم في الفندق فحضر على الفور واكتشف أنني أصبت بتسمم وأنه يجب أن نذهب فورا للمستشفى لكي يقوم بعمل غسيل للمعدة والعلاج المتكامل، وبدون إضاعة أي وقت ذهبنا للمستشفى التي كانت على بعد نصف ساعة من الفندق وكل هذا الوقت وأنا أتألم آلامًا حادة لم أعد أحتملها فكنت أصرخ من شدة الألم حتى وصلنا للمستشفى وهناك أجريت لي عملية غسيل المعدة ونصح الأطباء أن أظل في المستشفى حتى يتم العلاج وبالفعل مكثت بالمستشفى سبعة أيام كاملة حتى أذن لي الأطباء بالخروج وكنت في حالة إعياء تامة وبدأت أنهار لأن العطلة انتهت وكان يجب علينا أن نعود إلى مونتريال وكنت أبكي طوال الوقت وأندب حظي السيء في كل ما حدث لي، ومنذ هذا الوقت بدأت أشعر بأحاسيس سلبية وبضيق في صدري وأحيانا لا أستطيع أن أتنفس بسهولة. وفي مونتريال بدأت رحلة العذاب كما أسميها فكنت عميلة مستديمة لعيادات الأطباء النفسيين والمستشفيات وأي شخص مختص في أي شيء مثل التنويم بالإيحاء أو العلاج بالطاقة أو الإبر الصينية ولكن للأسف الشديد لم أنجح في التخلص من التفكير فيما حدث لي وكلما مررنا من أمام شركة سياحية أو سمعت من يتكلم

عن العطلة أو إن رأيت في التلفاز برنامجًا عن مناطق سياحية أو إعلانًا عن رحلات سياحية أتذكر من جديد ما حدث لي ومع الوقت كان كل تفكيري حول سوء حظي لما حدث لي وألوم نفسي ثم زوجي ثم أولادي ثم الفندق والمطعم وأي إنسان كان له علاقة بالموضوع». ثم أضافت: «وها أنا الآن أمامك أشعر بالضياع التام وبالفشل في حياتي وعلى وشك أن أخسر كل شيء».

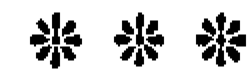
وبدأنا العلاج بديناميكية التكيف العصبي والذي كان يتكون من ثلاث مراحل أولها الانفصال اللاواعي عن التجربة فيعرف العقل اللاواعي أنها في مونتريال وليست في المكسيك ثم استخدام أسلوب يسمى تغيير إدراك الواقع في العقل الباطن ثم الاتصال الواعي بالمكان الحالي ثم تنظيف تام لمراكز الطاقة من التخزين السلبي وأخيرا ربطها بما كانت عليه من حالة نفسية إيجابية وعادية. وفي خلال ستة أشهر رجعت بفضل الله سبحانه وتعالى إلى حالتها العادية.

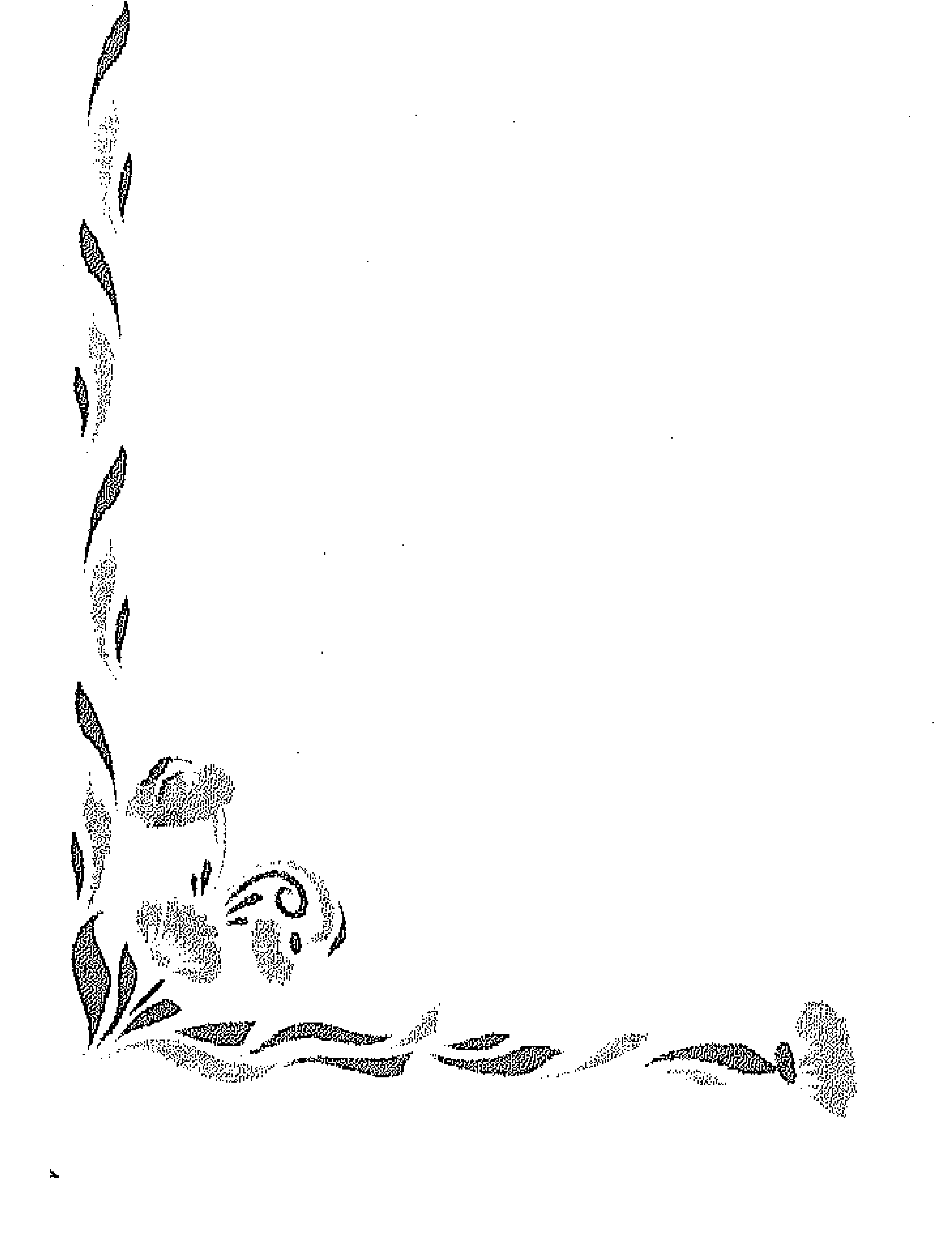
وهذا مثل من الأمثلة التي نعيشها يوميا في حياتنا والتي تثبت أن الفكر لا يعرف المسافات وأن عنده القدرة أن يسافر إلى أي مكان مهما كان بعيدا وكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في المكان وأفكارك ستأخذك إلى هناك في أسرع من لمح البصر.

وفي ذلك قال ويليام جيمس من جامعة هارفارد والذي يعتبر من رواد علم النفس الحديث :

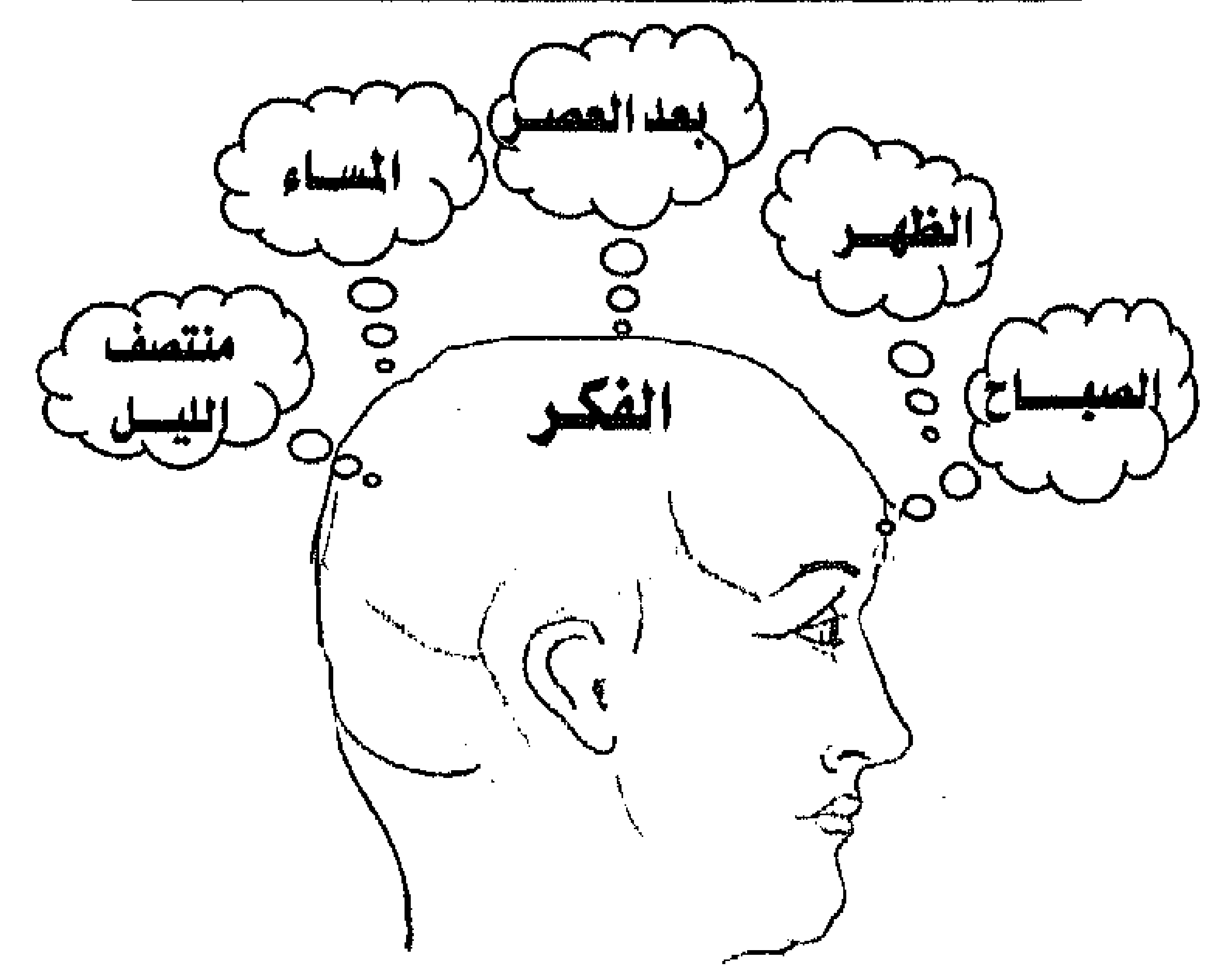
«يستطيع الإنسان أن يسافر بأفكاره إلى أي مكان في الكون بسرعة لم تكن تخطر له على بال، وتسبب له أحاسيس ليس لها وجود إلا في ذهنه»

والآن دعنا نستمر في رحلتنا إلى قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي لنكتشف معا المزيد عن قوة الفكر وكيف أنه لا يتأثر بالوقت بل يستطيع أن ينشط في الصباح أو الظهر أو في المساء أو حتى في ساعة متأخرة من الليل ويمنعك من التمتع بنوم هادئ أو يجعلك تنام براحة تامة وتستيقظ مملوءًا بالنشاط والحيوية.





الفكر لا يعرف الوقت



الفكرة عندها القدرة أن تنشط في أي وقت سواء كان ذلك في الليل في ساعة متأخرة أو في الصباح مع شروق الشمس أو أي وقت في المساء.

فمن الممكن أن تكون الساعة الآن الثانية ظهرا وأنت تفكر فيما حدث لك في الصباح مع شخص آخر. ومن الممكن أن يختلف زوج مع زوجته في الساعة الثامنة صباحا قبل أن يذهب إلى عمله ويصل الخلاف بينهما إلى حد المشاجرة فيخرج الزوج من المنزل غاضبا ويظهر الغضب على تعبيرات وجهه وتحركات جسمه وطريقة تنفسه ويأخذ سيارته إلى العمل، ويبدأ عمله كالمعتاد ويشترك في اجتماع ويناقش أفكار العمل ويمر الوقت حتى الساعة الثانية ظهرا وفجأه يفكر في زوجته وفيما حصل بينهما ويبدأ مع نفسه الحوار الداخلي فيسبح بأفكاره إلى الساعة

الثامنة صباحا أي قبل خروجه من منزله ويشعر بنفس الأحاسيس السلبية التي شعر بها في الصباح، مع أنه في العمل والساعة الثانية ظهرا إلا أن أفكاره تخطت هذا الحاجز ورجعت بالذاكرة إلى وقت آخر!!!! وذلك ما يسميه العلماء «الوقت النفسي أو الساعة النفسية». وهي الساعة التي بها يستطيع الإنسان أن يكون في وقت مختلف عن الوقت الحاضر. وقد تكون السبب في تعاسته أو سعادته.

والآن دعني أسألك:

هل مرت عليك تجارب من هذا النوع؟

هل حدث أنك استيقظت في الصباح وأنت في حالة نفسية جيدة ثم حدث خلاف بينك وبين أحد أفراد العائلة ثم خرجت لعملك أو دراستك وهناك وجدت نفسك ترجع بفكرك للصباح وتشعر بنفس الأحاسيس مرة أخرى؟ أو حدث لك تحد مع رئيسك في العمل ثم عدت إلى منزلك وفي الليل لم تستطع أن تنام بسبب التفكير فيما حدث بالنهار مع رئيسك في العمل؟

الحقيقة أن كلاً منا مرت عليه تجارب من هذا النوع ، وكل منا استخدم ولا يزال يستخدم الوقت النفسي أو الساعة النفسية ونسترجع تجارب وأشياء حدثت لنا وسببت لنا أحاسيس من نوع ما ونشعر بها من جديد في الوقت الحاضر مع أن الوقت الحاضر مختلف تماما عن الوقت الذي حدثت فيه التجربة ولكن الأفكار تستطيع أن تكون في أي

ساعة وفي أي يوم!!

وأذكر صديقًا لي كان له موعد معي في الساعة السابعة مساء في أحد مطاعم مونتريال وتأخر نصف ساعة عن موعده ولكني قررت أن أنتظره لمعرفتي به وبأنه من النوع المنتظم جدًّا في مواعيده وأخيرا وصل صديقي وهو في حالة غضب شديد وبعد أن اعتذر عن التأخير قال لي: «تصور أني أخذت مخالفة سرعة مع أنني لا أسرع إطلاقا ولا أحب القيادة بسرعة ولكن الشرطي أثبت لي أنني كنت أقود السيارة بسرعة وعندما سألته ما هي السرعة التي اعتبرها هو سرعة فرد قائلا: مائة وعشرة والسرعة المسموح بها مائة فقط، تخيل هذا الشرطي الظالم دفعني مخالفة قدرها مائتي دولار وأخذ من رخصتي نقطتين، تخيل الظلم!!!» وتناقشنا في الموضوع وقرر صديقي أن يرفع الأمر إلى القضاء في اليوم التالي لأنه يشعر أن الشرطي قد ظلمه. وانتهي الأمر عند هذا الحد وطلبنا قائمة الطعام وكان ينظر إليها ولكن ذهنه كان في مكان آخر ثم نظر إليَّ وقال: «لم تعد بي حاجة للطعام بسبب ما قد جرى لي» ثم طلب فنجانًا من القهوة وتكلمنا في مواضيع مختلفة وفي نجاحاته في شركته الجديدة وأيضًا في نجاح ابنه الأكبر ودخوله كلية الطب، ثم تكلمنا عن سفري حول العالم والتحديات التي أجدها ومرت ثلاث ساعات بسرعة واعتقدت أن تركيزه قد تغير من التجربة التي مر بها، ولكنه سكت فجأة وشرد بذهنه ثم نظر لي وقال: «فعلا ظلم!! هذا الشرطي ترك العالم كله ومجانين السرعة وأعطاني أنا مخالفة قاسية لابد

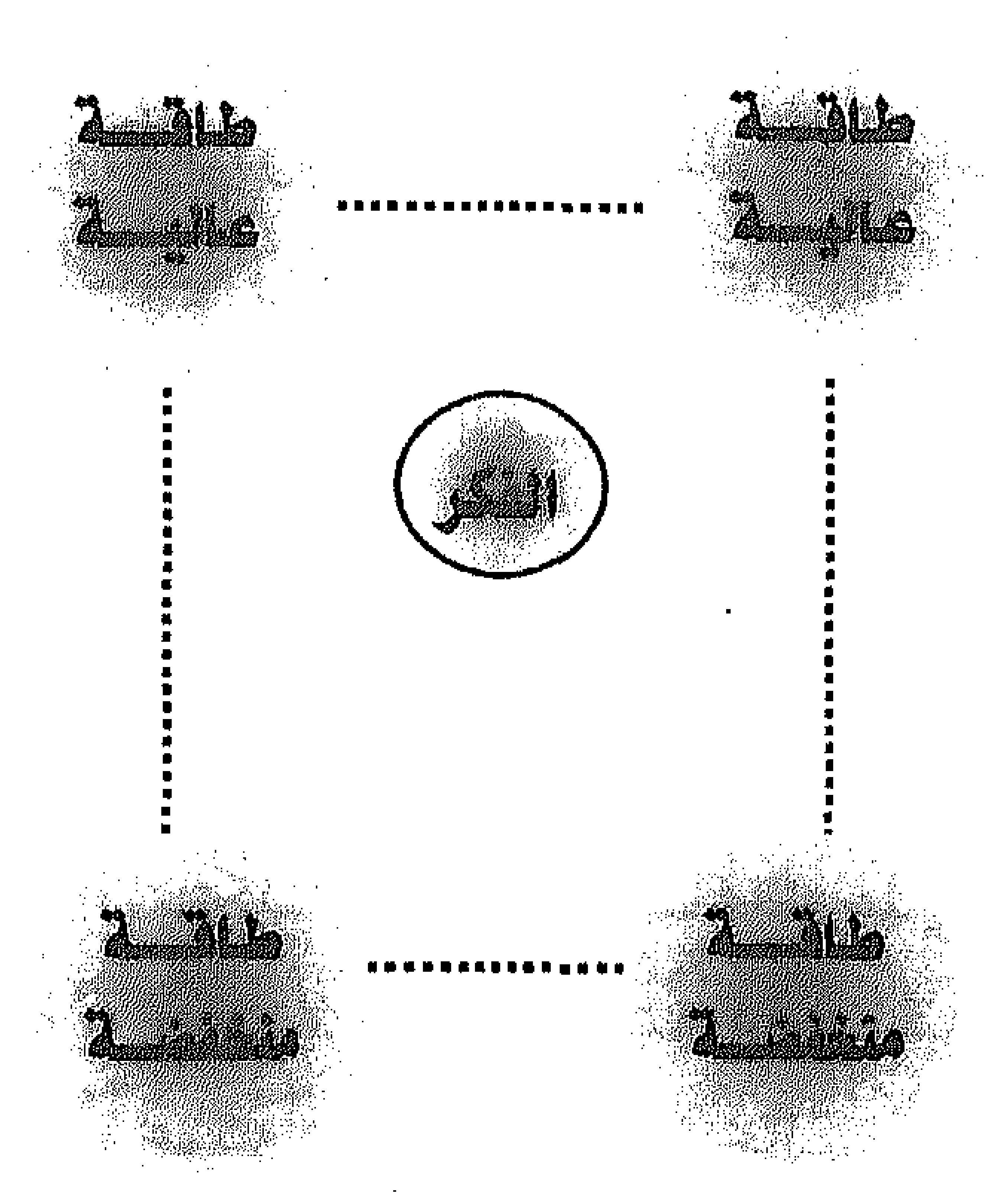
وأن أقاضيه!!!» وخرجنا من المطعم ورجع إلى بيته ثم طلبني في التليفون ليطلب منى اسم محامي الشركة لأنه قرر قرارًا قاطعًا مقاضاة هذ الشرطي!!!!!

وهذا مثل لقوة الفكر وكيف أن عنده القدرة على استخدام الوقت النفسي أو الساعة النفسية ويأخذك إلى أي وقت تريده.

ومن الممكن استخدام الساعة النفسية لصالحنا فمثلا يوميا قبل أن تنام اكتب خمسة أشياء إيجابية قمت بها خلال اليوم وقد يكون ذلك شيئًا صغيرًا مثل ابتسامتك لزوجتك أو أولادك أو أصدقائك أو شخص يعمل معك أو حتى إلى مسكين في الطريق العام أو استماعك لشخص عنده مشكلة وأراد أن يتكلم مع أحد وساعدته على التخلص من الأحاسيس السلبية أو زرت مريضًا أو كلمته على الهاتف تسأل عن صحته أو شيئًا إيجابيًا عملته في هذا اليوم. وبجانب كل تجربة اكتب بالتقريب الوقت الذي حدثت فيه التجربة، ثم استخدم الساعة النفسية وعد بأفكارك إلى هذه الساعة وعش التجربة مرة أخرى واسترجع تفاصيلها وكأنها تحدث الآن واشعر بنفس الأحاسيس الإيجابية ثم ارسم ابتسامة على وجهك وقل الحمد لله ثم نَمْ. وبذلك تستطيع استخدام قوة الفكرة والساعة النفسية في صالحك بدلا من أن تستخدمها ضدك دون أن تدري مدى قوتها.

* * *

الفكر يرفع أو يخفض الطاقة



هناك أربعة أنواع من الطاقة البشرية يستخدمها الإنسان عندما يفكر في شيء ما:

١- طاقة مرتفعة إيجابية:

عندما يكون عندك هدف محدد وتعرف لماذا تريد تحقيقه ومتى تريده في حياتك وأيضًا كيف تستطيع الحصول عليه وتشعر برغبة قوية وتخطط له ثم تبدأ في تنفيذ خطتك ووضعها في الفعل وتشعر بالإنجاز في كل



خطوة تخطوها نحو تحقيق هدفك، تستخدم أفكارًا إيجابية تفتح لك ملفات إمكانياتك ومصادرك وأيضًا تفتح لك ملفات طاقة من نفس نوع الأفكار فتجد الأدرينالين يرتفع في جسدك مما يعطيك حماسا وقوة ونشاطًا فتجد نفسك مستعدا لمواجهة أي تحد من تحديات الحياة مهما كان صعبا بشجاعة وقوة حتى تتغلب عليه وتسير في طريقك بتركيز تام على هدفك.

هل شعرت بشيء من هذا القبيل من قبل؟

كل منا مر بذلك على الأقل مرة واحدة في حياته. هذه هي الطاقة الإيجابية المرتفعة والتي سببها وجذورها هو الفكرة التي فجرتها والتي جعلتك تشعر بحماس لم تعهده من قبل.

٢- طاقة مرتفعة سلبية:

إذا شعرت بالغضب تجاه شيء أو شخص فأنت تجعل عقلك العاطفي يعتقد أنك في خطر فيضعك في ما يسميه العلماء في حالة هجوم أو هروب (وسنتحدث فيما بعد بالتفصيل عن هذه الحالة في الجزء الخاص بالتفكير السلبي). وهذه الحالة تجعل ضربات قلبك تزداد شدة وتنفسك يزداد حدة وضغط دمك يرتفع ودرجة حرارة جسمك تتغير وتشعر بالتحفز والتأهب والاستعداد التام للهجوم على الشخص الذي أغضبك!!!.

هنا أنت استخدمت طاقة مرتفعة جدًّا بسبب فكرة الغضب التي وضعتها في ذهنك فقام العقل بفتح الملفات الخاصة بتصرفك في حالات الغضب ثم أرسلها لعقلك العاطفى وهو مسئول عن طاقتك الجسمانية بأنواعها فقام بتفجير كمية كبيرة من الطاقة فترتفع نسبة الادرينالين في جسمك فتعود إلى الفكرة فتزيدها قوة فتجد نفسك في حالة الطوارئ الداخلية فتهاجم بالكلمات أو حتى جسمانيا. كل ذلك بسبب إدراكك للموقف والفكرة التي استخدمتها والتي كانت السبب في تفجير هذه الطاقة السلبية المرتفعة. ومن الممكن أن تكون هذه الطاقة ذات فائدة للإنسان وذلك في حالة دفاعه عن نفسه في حالة وجود أي خطر يهدد حياته أو بقاءه ولكن للأسف العقل البشري إذا لم يكن مدربا على التفكير الصحيح لن يعرف الفرق بين شيء يهدد حياتك أو شيء أغضبك فهو في كلتا الحالتين سيفجر في داخلك نفس كمية الادرينالين ونفس كمية الطاقة وبنفس القوة.

٣- طاقة منخفضة سلبية:

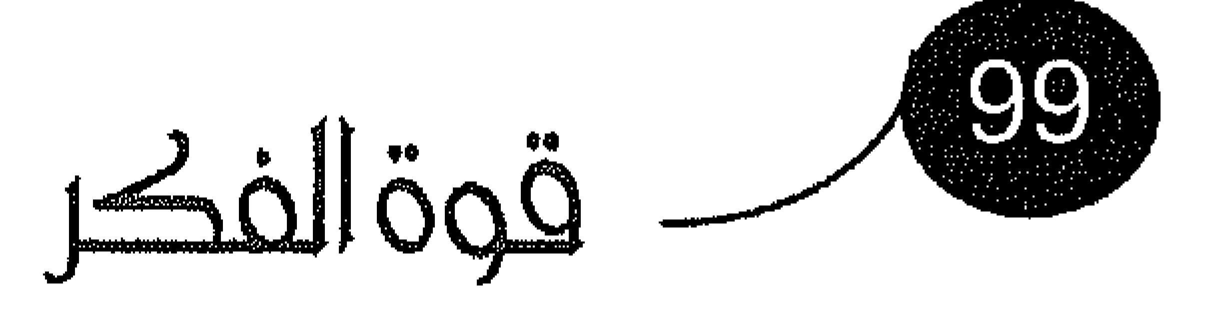
لو حدث أن طرد شخص من عمله أو انفصل عن شريك حياته أو فقد شخصًا عزيزًا عليه، فهو يمر بدورة نفسية تأخذه من حالة إلى أخرى. تبدأ هذه الدورة النفسية بالنكران وهنا نجد الشخص لا يصدق ما حدث بل وينكره داخليًّا ويشعر بعدم الاتزان، وقد يظل الإنسان في هذه الحالة فترة ليس لها توقيت محدد فبعض الناس يستطيع التأقلم السريع والبعض الآخر قد يظل فترات طويلة لا يريد أن يتقبل ما

حدث. ثم يمر الإنسان بالمرحلة التالية من الدورة النفسية وهي اللوم، فيبدأ في لوم نفسه لما حدث أو لأنه لم يبذل الوقت اللازم للاهتمام بالشخص الآخر، ثم ينتقل إلى المرحلة الثالثة وهي الحزن الشديد على ما ضاع منه فيقارن الشخص بين حياته الآن وحياته عندما كان من قبل وأخيرا يصل إلى مرحلة التقبل وهنا يتقبل الشخص الواقع ويستمر في حياته. في كل حالة من حالات الدورة النفسية يستخدم فيها الإنسان طاقة سلبية منخفضة تؤثر على كل أعضائه الداخلية والخارجية وقد تستمر الدورة لفترات كبيرة حتى يصل الإنسان إلى التقبل والتأقلم مع الوضع والبداية الجديدة. والطاقة المنخفضة لا تعني أنها ليست حادة أو شديدة ولكنها فقط منخفضة وداخلية.

٤- طاقة منخفضة إيجابية:

عنما تكون في حالة حب أو عندما تكون في حالة روحانية عميقة تحصل على هذه النوعية من الطاقة. هل شعرت بالخشوع التام وأنت تصلي ولو مرة واحدة ؟ طبعا كل منا مر بهذه الحالة في حياته وهي حالة من الهدوء النفسي والذهني والجسماني وخاصة الروحاني تجعل الإنسان يشعر بسعادة داخلية وبشعور بالراحة النفسية التامة والسلام الداخلي. ونجد بعض الناس يمارس تدريبات التأمل أو اليوجا أو التنويم بالإيحاء الذاتي أو التاي تشي لكي يصل إلى هذه الحالة الرائعة والتي يشعر فيها أنه بعيد عن العالم المادي ومتصل بالعالم الروحاني فلا

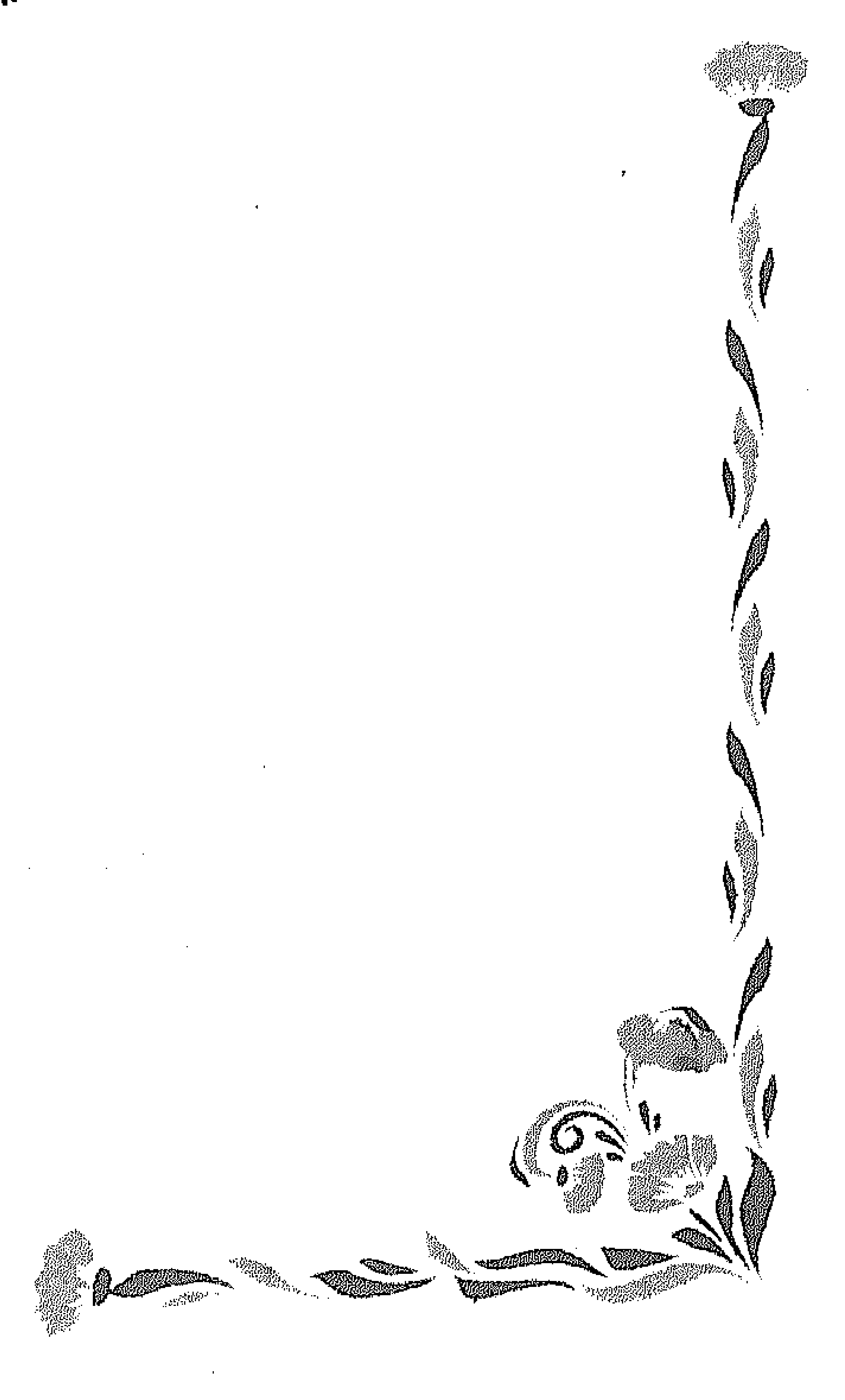




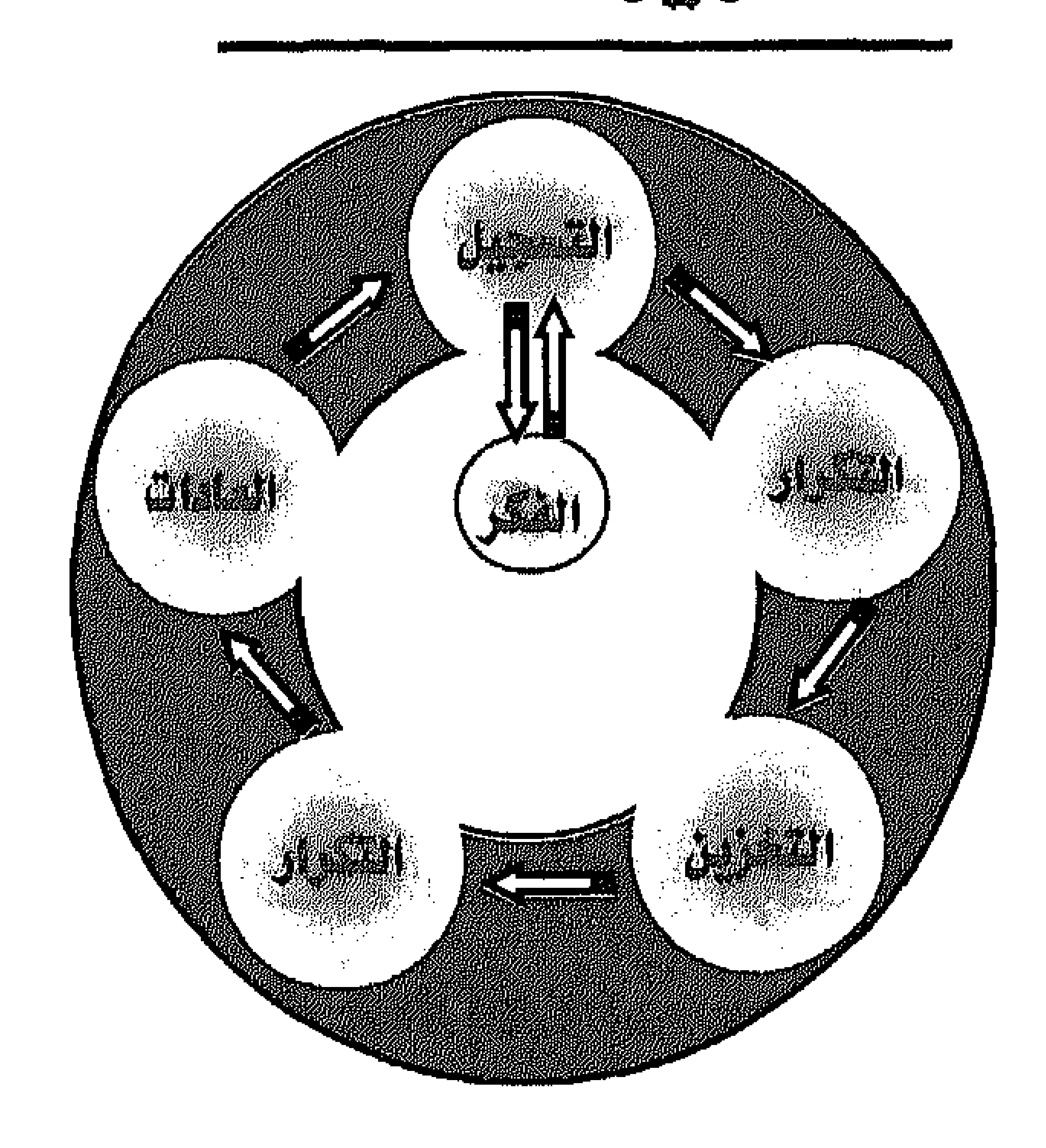
يفكر إلا في الراحة النفسية.

كل هذه الطاقات فجرت بسبب الفكرة الأساسية التي وضعتها في ذهنك والتي فتحت لك كل الملفات اللازمة من مخازن الذاكرة في عقلك الباطن. فالفكرة عندها القدرة أن تصعد أو تنقص طاقتك فتجعلك تحقق أهدافك أو تبتعد عنها.

***



الفكر يولد العادات



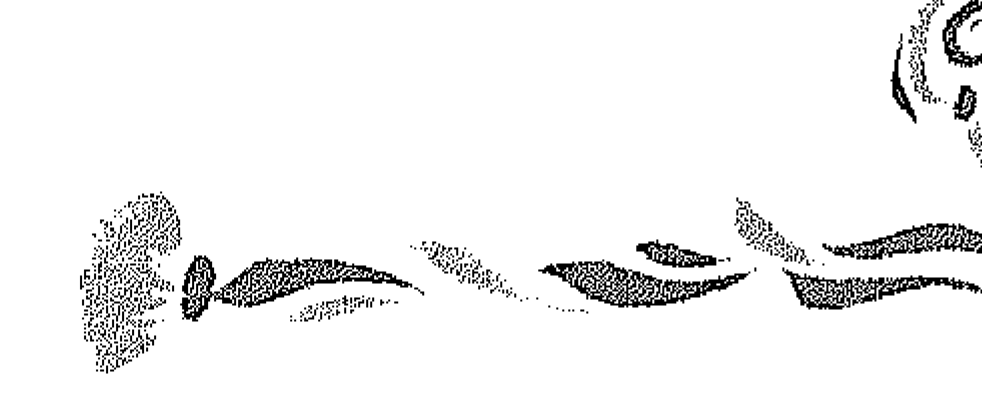
في معهد الأبحاث الكندي بتورونتو قام الباحثون بعمل بحث عن التعود فوضعوا اثنين من الجراد النطاط ويسمى النطاط لأنه لا يمشي لكي ينتقل من مكان لآخر بل يقفز قفزات تصل أحيانا إلى المتر وضعوا هذا الجراد النطاط في زجاجة مملوءة بالماء لنصفها فقط وأغلقوا الزجاجة بنوع من الفلين القوي فطبعا حاول الجراد أن يقفز لكي يخرج نفسه من الزجاجة لئلا يموت غرقا ولكنه كلما حاول القفز يصطدم بقوة في الغطاء فيحاول مرة أخرى حتى وصل به الأمر في النهاية إلى عدم المحاولة لأنه لو حاول مرة أخرى سيتألم من الغطاء، وهنا قام الباحثون

بفتح الغطاء وتركوا الزجاجة بدون غطاء فوجدوا أن الجراد لم يحاول أن يحرر نفسه لأنه تعود على عدم المحاولة بسبب البرمجة التي تبرمج بها واستقر في الماء حتى غرق ومات!! وكانت نتيجة البحث هو أن الجراد النشط الذي يقفز قفزات عالية لكي يتحرك من مكان لآخر فقد الأمل بعد عدة محاولات وتبرمج بعادة جديدة جعلته لا يحاول أن يقفز مرة أخرى لكي ينقذ نفسه وذلك بسبب التكرار وتراكم الأحداث والنتائج التي كان يحصل عليها والتي سببت له عادة عدم المحاوله بعد نزع الغطاء!!!

وفي نهاية البحث أضاف الباحثون أن الإنسان يكوِّن عاداته بنفس الأسلوب وهو تكرار السلوك أكثر من مرة وربط أحاسيسه معها فيتكون له ملف بمعناها وفي كل مرة يكرر السلوك يعطيه قوة أكبر في تخزينه في العقل الباطن فإذا واجه نفس الموقف في المستقبل سيجد نفسه يتصرف بنفس الطريقة !!!

ولو تدبرنا نتيجة هذا البحث لوجدنا أن بعض الناس يعيش بأسلوب تبرمج عليه من العالم الخارجي ولا يترك فرصة يجدها إلا ويشكو مما حدث له ولكنه لا يفعل أي شيء لكي يحدث تغييرًا إيجابيًّا في حياته بل يستمر في تكرار نفسه وبنفس الطريقة وتصبح الشكوى جزءا من عاداته.

فمثلا لو أخذنا عادة التدخين التي نراها منتشرة انتشارا كبيرا في كافة



أنحاء العالم مع العلم أن كل مدخن يعلم تماما أنها من أكثر العادات السلبية ضررا بالإنسان ويعرف أن المؤسسات الطبية في كافة أنحاء العالم تحذر الناس منها ومن أنها تسبب السرطان بأنواعه والجلطة والنسيان والباركنسن والفشل الكلوي وتضعف القوة الجنسية ويعرف الجميع أنها حرام لأنها تؤثر على الإنسان صحيا ومعنويا ونفسيا وجنسيا وماديا وتجعله يؤثر سلبيًا على الآخرين ويسبب لهم الأمراض ومع ذلك يستمر الناس في التدخين!!! وذلك لأنها أصبحت عادة مخزنة بعمق في عقله الباطن ومرتبطة بالسعادة والراحة والهروب من المشاكل. وهناك العديد من الناس من يحاول أن يبتعد عن هذه العادة الخطيرة فيمتنع لفترة ثم عند مواجهة أي تحد من التحديات يعود إلى التدخين مرة أخرى لأنها العادة التي تعود أن يهرب إليها لكي يشعر بالراحة!!!

ونفس الشيء يحدث مع الشخص المدمن فقد بدأ في تعاطى المخدرات أو الخمور ثم كرر هذا السلوك حتى أصبح جزءًا من حياته وأصبحت عادة وإذا حاول أن يبتعد عنها يجد مقاومة داخلية من تفكيره وبرمجته السابقة التي كونها هو بنفسه.

ونجد الملايين من الناس يحاولون تنقيص وزنهم من الشحوم والدهنيات الزائدة في جسمهم والتي أثبتت الأبحاث الطبية أنها تسبب أمراضًا لا حصر لها وخصوصا أمراض القلب ويشتركون في برامج للتخسيس ويستمرون لفترة ثم يعودون لعاداتهم القديمة كما كانوا.

ونستطيع أن نقيس على ذلك كل العادات التي يتبرمج بها الإنسان ويبرمج بها نفسه حتى تصبح قوية لا يستطيع تغييرها. وهذا يجعلنا نفكر ما هي العادة؟ كيف تتكون وكيف تصبح قوة يجد بعض الناس صعوبة كبيرة في تغييرها؟ العادة هي فكرة وضعها الإنسان في ذهنه وربط بها أحاسيسه وكررها أكثر من مرة حتى أصبح المخ يعتقد أنها جزءا من تصرفاته.

ولكي تتكون العادات يمر الإنسان بست مراحل أساسية:

١- التفكير:

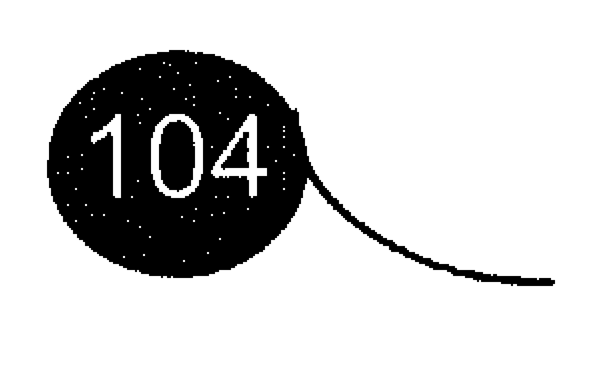
في هذه المرحلة يفكر الشخص في الشيء ويركز انتباهه عليه وقد يكون ذلك بسبب فضوله أو أهميته بالنسبة له.

٢- التسجيل:

بمجرد أن يفكر الإنسان في شيء فإن المخ يسجله ويفتح له ملفًا من نفس نوع الفكرة ويربطها بجميع الملفات الأخرى التي هي من نفس نوعها أو قد تكون مفيدة لها. والتسجيل هو المرحلة البسيطة التي يستطيع الإنسان أن يبتعد عنها ويغلق الملف لو أراد ذلك.

٣- التكرار:

في هذه المرحلة يقرر الشخص أن يكرر نفس السلوك وبنفس



الأحاسيس فيدخن مرة أخرى أو يشرب الخمر مرة أخرى أو يشاهد التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد أو يأكل وهو غير جائع أو أي شيء سواء كان ذلك إيجابيًا أو سلبيا.

٤- التخزين:

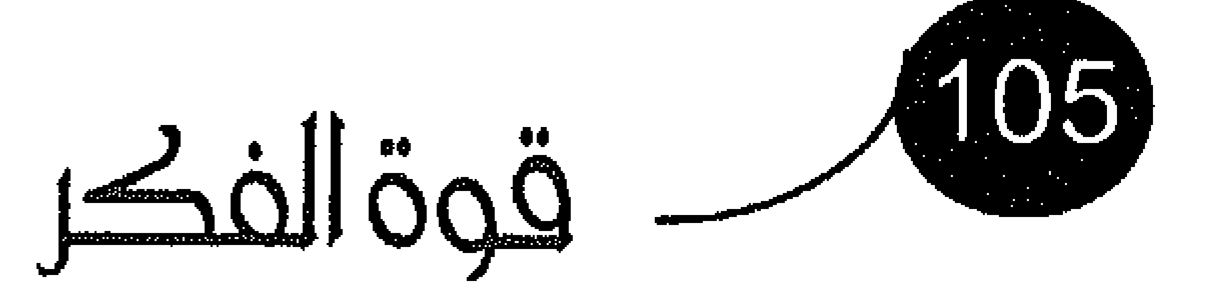
بسبب تكرار التسجيل تصبح الفكرة أقوى فيخزنها العقل بعمق في ملفاته ويضعها أمامك كلما واجهت موقفًا من نفس النوع ، وإذا أراد الشخص أن يتخلص من السلوك سيجد صعوبة أكبر لأنها مخزنة بعمق في ملفات العقل الباطن.

٥- التكرار:

في هذه المرحلة يكرر الإنسان السلوك المخزن بعمق في العقل الباطن وقد يحدث ذلك شعوريا أو لا شعوريا أي أنه قد يعى أنه يكرر السلوك أو أنه يستخدمه بطريقة تلقائية بدون إدراك واعٍ بذلك وكلما كرر التخزين أصبح أقوى وأعمق.

٦- العادات:

بسبب التكرار المستمر والمرور بالخطوات السابقة، يعتقد العقل البشرى أن هذه العادة جزءا هاما من سلوكيات الشخص فيعاملها مثل التنفس والأكل والشرب وأى عادة قوية أخرى وهنا لن يستطيع الشخص تغييرها بمجرد التفكير في التغيير أو بقوة الإرادة أو بالعالم



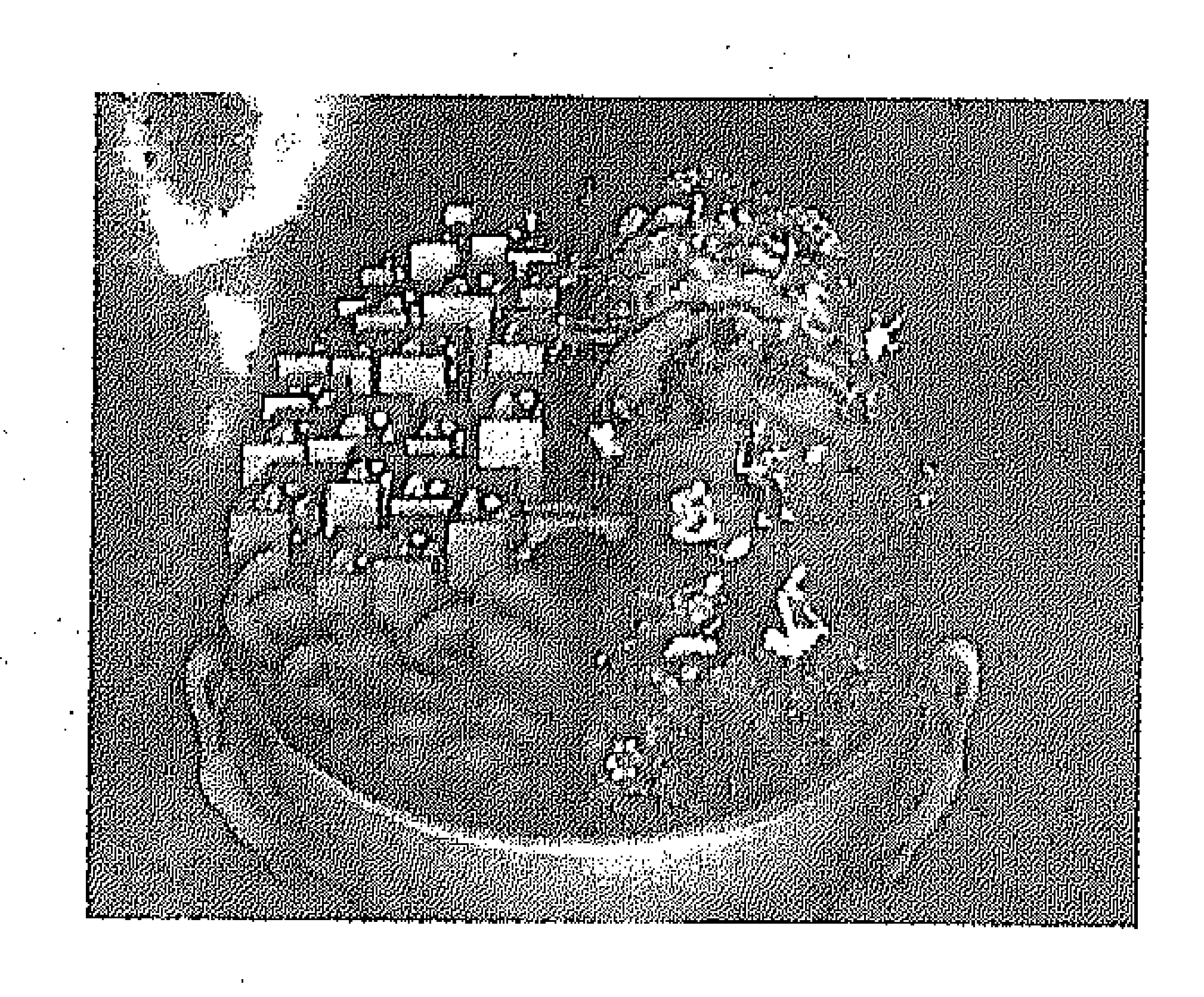
الخارجي وحده بل يجب عليه أن يغير معناه الذي كونه في الفكرة الأساسية وبرمجة نفسه على الفكر الجديد وتكرار ذلك أكثر من مرة وبذلك فهو يمر بنفس الخطوات التي كون بها العادة السلبية لكي يضع مكانها عادة إيجابية.

فمثلا لو أراد المدخن أن يقلع عن التدخين يجب عليه أن يعرف لماذا يدخن، ما هي الأوقات التي يشعر فيها أنه يريد أن يدخن، ما هي الأماكن التي يشعر فيها أنه يريد التدخين، ما هو الشخص أو الأشخاص الذين يذكرونه بالتدخين ... الخ ثم يعطى التدخين حقه الحقيقي وهو أنه عادة من أسوأ العادات التي ابتكرها الإنسان لكي يحطم نفسه ويربط ذلك بالألم وبكافة الأشياء السيئة التي تحدث له بسبب التدخين ويرى نفسه في ذهنه وهو في أصعب المواقف ولكنه لا يدخن ويستمر في برمجة نفسه بدون أن يقاوم التدخين فلو شعر أنه يريد التدخين فليدخن ولكن يجب أن يدرك ما يفعله فيصبح القرار واعيًا فيعطيها حقها مرة أخرى وينظر إليها ويعرف تماما ما تسببه له ولو قرر الاستمرار في التدخين فيشعر بها وهي تدخل في فمه وفي حلقه وفي صدره وتنتشر وتسبب له كافة الأمراض كما أنها حرام لأنها تودي بالعقل والجسد إلى التهلكة!!! وبذلك يربط الشخص الألم بالفكرة الأساسية فيحدث التسجيل فيكرر ذلك فيحدث التخزين فيكرر ذلك فتحدث العادة الجديدة وبذلك لم تصبح العادة القديمة بمفردها فلو

عادت مرة أخرى تماشى معها ولا تقاوم حتى لا تزداد قوة ولكن تعامل معها بنفس الطريقة حتى تصبح العادة الجديدة أقوى وتحل محل العادة القديمة.

وهكذا مع عادة الأكل بدون حاجة أو مشاهدة التلفاز بدون سبب مهم أو العصبية الزائدة أو ضياع الحماس في شيء إيجابي.

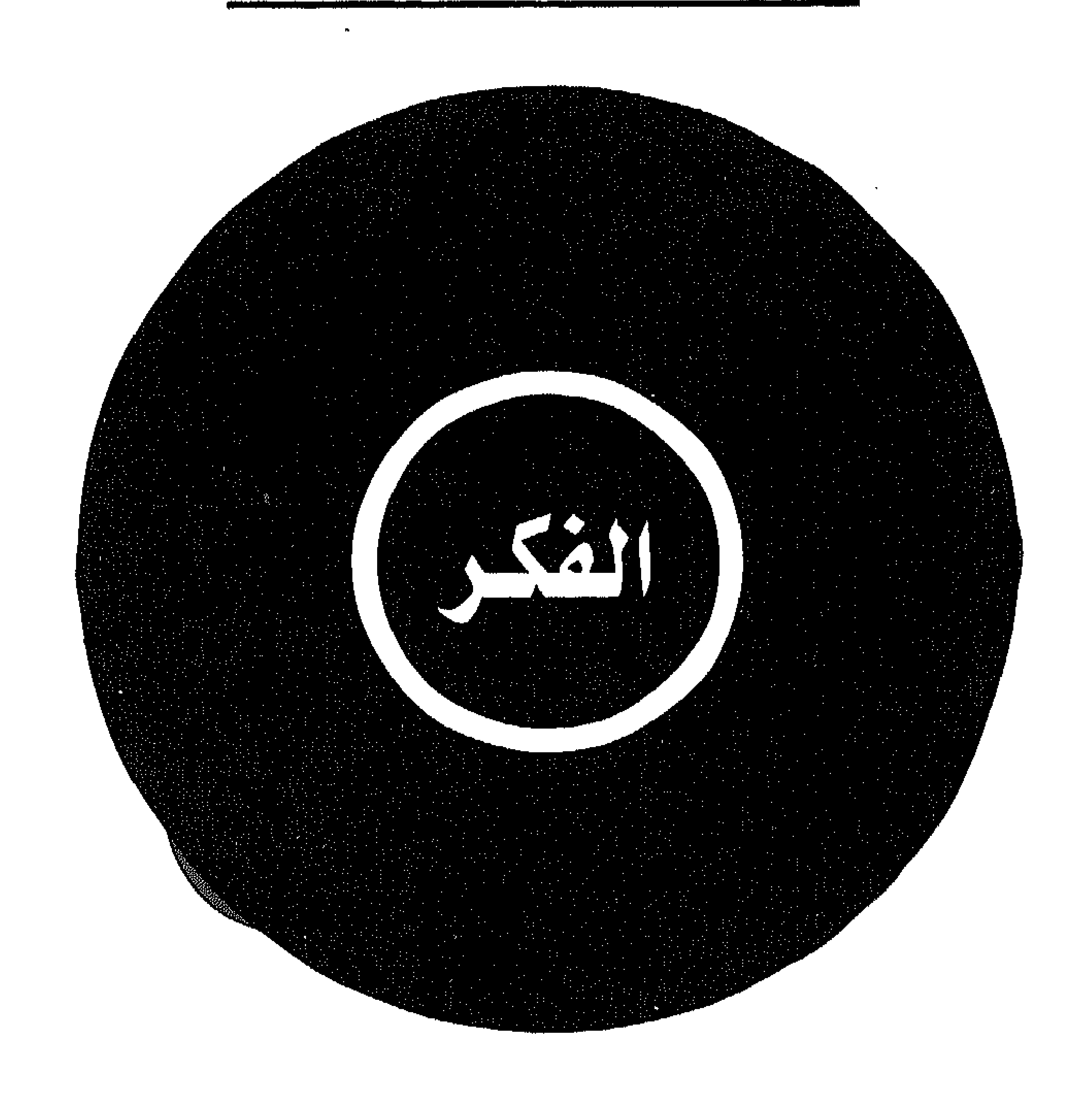
كما ترى فالفكر قد يكون بسيطاً ولكنه قد يسبب لك العادات من نفس نوعها.



والآن دعنا نكمل رحلتنا في قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي ونكتشف معا قوة الفكر وكيف أنه يؤثر على قوانين العقل الباطن ويجعلهم يعملون معك أو يعملون ضدك.

* * *

الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن



إن لم يكن هناك قوانين يستخدمها الإنسان ويحترمها لكانت الحياة مثل الغابة تحكمها قوانين البقاء للأقوى. ولكن نجد بعض الناس يتحايل على القوانين التي وضعها الإنسان بسبب مركزه الاجتماعي أو العائلي أو المادي أو على الأقل يقود سيارته وتكون الإشارة حمراء أو يقود سيارته بسرعة تفوق السرعة المحددة أو يتحايل على القانون لكي

لا يدفع حصته من الضرائب أو يقوم بتزوير أوراق رسمية ... الخ ولكن هناك قوانين أخرى لا يستطيع الإنسان أن يتحايل عليها أو يتحكم فيها وهذه القوانين هي القوانين الروحانية يسميها بعض العلماء قوانين الحياة والبعض الآخر يسميها قوانين الكون. ولأن هذه القوانين تتواجد بعمق في الوجود نفسه وتسير في الاتجاه الذي يقرره الإنسان بأفكاره رأيت أن أسميها «قوانين العقل الباطن».

وستجد نفسك تتعرف على هذه القوانين ليس من اسمها ولكن من وظائفها وكلها تسير مع الإنسان وتؤثر فيه من نفس نوع أفكاره. وقد اخترت منها مجموعة بسيطة من أشرطتي التي تسمى «**قوانين العقل الباطن التي تحدد مصيرك**» لكي تعطيك معرفة أكثر عن قوة الفكر.



قوة التفكير



فكرة

اي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك سلبيا أو ايجابيًا، ينتشر ويتسع من نفس النوع

فكرة
فكرة
فكرة
فكرة
فكرة
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى
فكرة أخرى

تصاعد الأحاسيس

تصاعد الأحاسيس

قانون نشاطات العقل الباطن

> أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك الشيء سلبيا أو إيجابيًّا، ينتشر ويتسع من نفس النوع..

وهذا القانون يقول: إن أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك الشيء سلبيا أو إيجابيًّا ينتشر ويتسع من نفس النوع. فلو فكرت مثلا في القلق ستكون حساسا جدًّا لأى شيء يُقلق أو يسبب القلق ستجد نفسك تلاحظ أشياء تقلقك وأشخاصًا مصابين بالقلق أو يكونون السبب في زيادة حدة القلق عندك. كيف يحدث ذلك؟

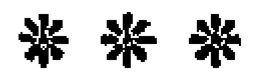
يوجد في المخ منطقة أسميها منطقة المنطق، هذه المنطقة متواجدة في العقل التحليلي ومهمتها إعطاء منطق لأي فكرة يفكر فيها الإنسان وتكون حساسة جدًّا للتركيز على أي شيء يدل من قريب أو بعيد على هذه الفكرة. والآن دعني أسألك:

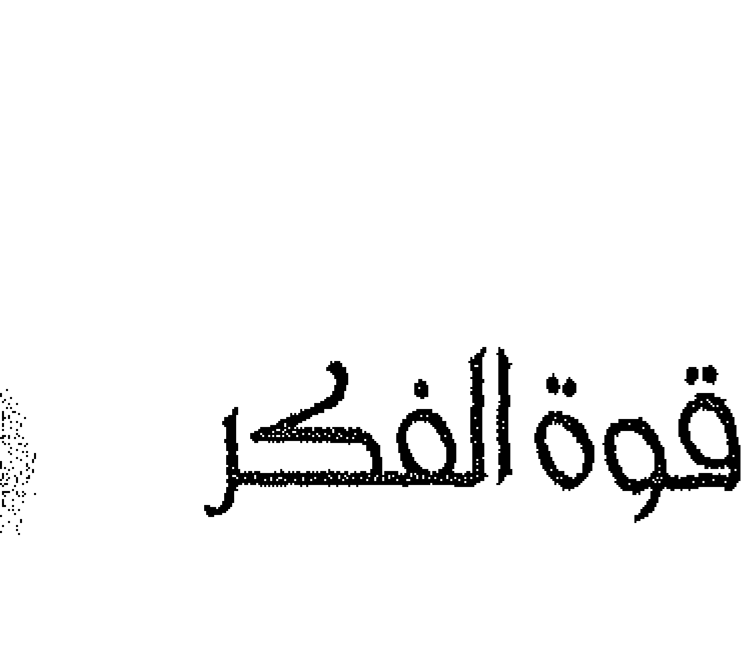
هل فكرت مثلا في سيارة أنت معجب بها وتفكر أن تشتريها وبدأت تلاحظ هذه السيارة في كل مكان؟ أو هل فكرت في شخص معين ووجدته يتصل بك تليفونيا فتقول له:«**سبحان الله كنت حالا افكر فيك ؟**»

وهنا نجد قانون نشاطات العقل الباطن يعمل ضدك لو فكرت في أي فكرة سلبية لأن منطقة المنطق ستعطيك كل المنطق الذي تريده لكي تدعم رأيك وتجعلك حساسا جدًّا لملاحظة المعلومات والأشياء والأشخاص من نفس نوع فكرتك. فلو فكرت في الفشل وقلت لنفسك أنا فاشل سيعمل هذا القانون لكي يجعلك ترى نفسك فاشلا وترى الفشل حولك في كل مكان!!!! ولو فكرت في الوحدة أو الضياع أو الإحباط أو القلق أو الحسد أو الكره أو الحقد أو الخوف. الخ من الأفكار السلبية سيعمل قانون نشاطات العقل الباطن ضدك وبقانون العادات تصبح هذه الطريقة جزءا من عاداتك!! ولو فكرت في أي فكرة إيجابية مثل النجاح أو التميز أو الاتزان أو التسامح أو الحب أو العطاء أو مساعدة الآخرين أو التعلم والتقدم والتحسن ستجد أن هذا القانون يعمل بنفس الطريقة فيساعدك على تدعيم رأيك وعلى ملاحظة المعلومات والأشخاص والأشياء من نفس النوع فلو أنك تريد مثلاً أن تحضر أمسية في التنمية البشرية ستلاحظ الإعلانات المتواجدة في وسائل الإعلام والتي من الممكن أن تكون متواجدة من قبل ولكنك كنت غير

مهتم بهذه الأشياء. وهذا القانون يعمل في كل الأحوال سواء كانت حالتك النفسية مرتفعة أو منخفضة سواء كان الطقس حارًّا أو باردًا سواء كنت في الربيع أو الخريف أو الصيف أو الشتاء سواء كنت في الصباح أو المساء أو الليل أو كنت في بلدك أو في أي بلد آخر، القانون مستمر في الزمن لا يتغير ولا يتأثر بأى شيء ويعمل دائما بنشاط وقوة ونجاح من نفس نوع أفكارك.

ومن المهم أن تعرف أن قانون نشاطات العقل الباطن يعمل دائما بنجاح تام فعندما تفكر بأفكار سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها، وعندما تفكر في فكرة إيجابية يساعدك أيضًا على النجاح فيها، فهو موجود لخدمتك ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نفس نوعها وقد يسبب لك تعاسة وفشل أو سعادة ونجاح لأنه يعمل معك بنجاح تام من نفس أنواع أفكارك.. ولنكتشف معا القانون التالي من قوانين العقل الباطن وكيف أنها فعلا تحدد مصيرك.







قانون التفكير المتساوي

> أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك الشيء سلبيا أو إيجابيًّا، ينتشر ويتسع من نفس النوع ويضيف إليه العقل ملفات من مخازن الذاكرة تكون مشابهة له.

كنت في جزيرة كونا في هاواي لدراسة متقدمة في التنمية البشرية وكما هي عادتي استيقظت مبكرا في تماما الساعة الخامسة وبعد صلاة الفجر خرجت لكي أمارس رياضة الجري وقبل أن أبدأ وجدت أحد المشتركين وهو رجل في الأربعينات من عمره من السويد أراد أن يتدرب معي وفعلا بدأنا وقطعنا معا حوالي ميلين ثم توقفنا عند إحدى البحيرات الجميلة للراحة وفجأة سمعت صديقي يقول لي: «انظر في الماء ستجد أسماكًا من نوع نادر جدًّا ولونها في منتهي الروعة» فنظرت إلى المكان الذي أشار إليه ولكنني لم أرَ شيئا فقلت في نفسي يبدو أن

الدراسات الذهنية العديدة التي نتدرب عليها في هذه الدورة العميقة أثرت على مخه وجعلته يرى أشياء نادرة!!! فقلت له: «يبدو أنك لم تنم الليلة الماضية وترى أشياء نادرة لأني لا أرى أي شيء!!» فضحك وأصر وقال لي وهو يشير بيده: «انظر هناك وسترى السمكة التي أخبرك بها». في هذه المرة تنفست بعمق لكي أصل إلى الراحة الذهنية والجسمانية ونظرت إلى المكان الذي يشير إليه وكانت المفاجأة أنني رأيت فعلا سمكة من نوع لم أره من قبل لها ألوان متناسقة جميلة جدًّا خلقها الخالق المبدع سبحانه وتعالى، وهنا تذكرت قانون الإدراك وهو قانون آخر من قوانين العقل الباطن والذي يقول: «إن كل شيء موجود في الإدراك فإن كنت لا تدركه في هذه اللحظة فإن هذا لا يعني أنه غير موجود في الإدراك ولكنه غير موجود في إدراكك أنت فقط». فعلا فالسمكة حين رآها صاحبي أصبحت في إدراكه لذلك استطاع أن يراها بسهولة، ولم تكن بعد في إدراكي لأنني حكمت عليه بأنه يتخيل أشياء ولكن عندما تنفست بعمق وأصبحت في حالة نفسية هادئة وبعيدة عن أي حكم رأيت السمكة وأصبحت أيضًا في إدراكي وهنا بدأت أدرك أن هناك مجموعة كبيرة من نفس نوع هذه السمكة وذلك يثبت قانون نشاطات العقل الباطن الذي شرحته لك من قبل والذي يقول «إن أي شيء تفكر فيه يتسع وينتشر من نفس النوع». وحدث شيء آخر لم أكن أتوقعه على الإطلاق لأن كل تركيزي كان على هذه السمكة وعائلتها

التي أصبحت أراها بوضوح تام وهو أنني بدأت ألاحظ نوعًا آخر من الأسماك النادرة فقلت لصاحبي انظر هناك ستجد أنواعًا أخرى من الأسماك النادرة ولكنه لم يرَ أي شيء وكأننا تبادلنا الأدوار ولكن بعد فترة لم تتعدَّ الدقيقة رأى السمك الآخر وبدأت تتسع دائرة إدراكنا فرأينا أصنافا كثيرة ومتنوعة في نفس المكان وهنا تذكرت القانون الثاني وهو قانون التفكير المتساوي والذي يقول: إن ما نفكر فيه يتسع وينتشر من نفس نوعه ويضيف إليه أشياء مشابهة له»..

والآن دعني أسألك: هل حدث أنك أعجبت بسيارة معينة وبقانون نشاطات العقل الباطن أصبحت تلاحظها في كل مكان؟ ثم بدأت تلاحظ سيارات أخرى من نوع آخر منتشرة في كل مكان ثم سيارات أخرى منتشرة في كل مكان؟ هذا القانون يجعل الفكرة تعطيك فكرة أخرى .. فمن الممكن أن تفكر في ابن عمك وكيف أنه أغضبك في الماضي وتجد نفسك تفكر في ابن خالك لأنه أيضًا أغضبك ثم في أحد العاملين معك لأنه أيضًا أغضبك ثم في أحد أصدقاء الطفولة لأنه أيضًا أغضبك ؟ هذا هو قانون التفكير المتساوي فلو أنك فكرت في القلق سيتسع وينتشر من نفس نوعه ثم يفتح الباب للقانون التالي فيجعلك في وقت كنت فيه محبطا ثم في وقت آخر كنت فيه حزينا ثم في وقت آخر كنت فيه متوترا. ولو كان شخص يخاف من الطائرات لأي سبب من الأسباب وتركه دون علاج فسوف يجد أن هذا المرض يتسع وينتشر

ويصبح أقوى فلا يستطيع الشخص أن يسافر بالطائرة مهما كانت الظروف. ثم يبدأ قانون التفكير المتساوي يأخذ دوره هو الآخر فيبدأ الشخص بالخوف من الأماكن المرتفعة لأن الطائرات ترتفع ثم الخوف من المصعد لأنه يرتفع ثم يستمر القانون في عمله بدقة وقوة فيجعل الشخص يخاف من الأماكن المغلقة لأن الطائرة مغلقة ثم من الأماكن المظلمة وهكذا يعمل القانون بدقة كبيرة لكي يجعل الشخص ناجحا فيما يفكر فيه!!!

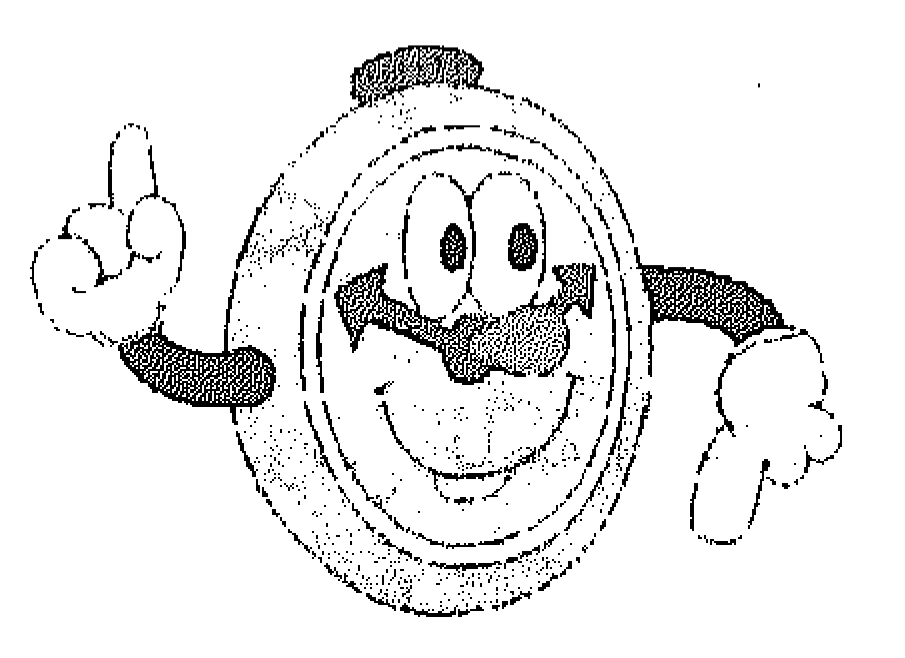
ولو فكر الشخص أنه مصاب بصداع وأن هذا الصداع يصيبه في فترة الظهر من كل يوم ويزداد حدة لو كان حزينا أو غاضبا فيبدأ القانون الأول في العمل فتزداد حدة الصداع ثم ينتشر فبدلا من فترة الظهر فقط يصبح الظهر والعصر ثم الظهر والعصر والمساء ثم يضيف الليل وهنا يبدأ في الحال القانون التالي في عمله فلا يجد حالة الغضب أو الحزن فقط تجعل الصداع شديدًا بل أيضًا حالات أخرى ثم يذهب إلى أماكن أخرى من الجسد فلا يكون فقط الألم في الرأس بل من الممكن أن يمتد إلى الرقبة ثم إلى العينين ثم الأنف ثم في الوجه بأكمله وهكذا تعمل القوانين بدقة لكي تجعلك ناجحا فيما تفكر فيه.

ولو أخذنا مثال الطالب الذي لا يحب مدرس اللغة الانجليزية لأنه أحرجه أمام الطلبة يفكر في الحادثة ويأخذها معه إلى بيته ويقصها لأفراد عائلته ثم يقصها لأصدقائه وبدون أن يشعر يجعل ملفات الفكرة تصبح

أقوى ويعمل قانون نشاطات العقل الباطن ويجعل هذا الطالب لا يحب المدرس وأيضًا لا يحب مادته فلا يقترب منها ولا يذاكرها ثم يتسع القانون ويجعله يفكر في مدرس آخر لا يحبه ولا يحب مادته وهكذا يستمر في التعميم حتى نجد أن الطالب لم يعد يحب المدرسة ولا يجد الحماس لكي يذاكر!! هنا نجد قانون التفكير المتساوي يبدأ عمله هو الآخر فيجعل الطالب لا يجد أي معنى للمذاكرة وأيضًا لا يحب ولا يجد معنى للرياضة التي كان يحبها ويلعبها وأيضًا لا يجد معنى للغة الفرنسية التي كان يأخذ فيها دروسا في معهد مختص وذلك لكي يعرف أكثر من لغة وتكون أمامه فرص عمل أكثر عندما يتم دراسته في المستقبل وهكذا تعمل القوانين بدقة ونشاط لكي تعطيه ما يريد.

وأيضًا تعمل القوانين بنفس القوة والنشاط والحيوية عندما تفكر في أفكار إيجابية تنميك وتساعدك على تحقيق أهدافك وأحلام حياتك .

وكما ترى الفكرة الواحدة والتي قد تبدو بسيطة جدًّا ولكن لها قوة جبارة وقد تكون السبب في نجاحك أو فشلك وأيضًا في سعادتك أو تعاستك .



والآن دعني أصحبك معي في رحلتنا لنكتشف معا قوة الفكر وتأثيره على قانون التركيز.

***

قانون التركيز

أي شيء تركز عليه يؤثر في حكمك عليه وفي أحاسيسك وسلوكك ويسبب ثلاثة أشياء: «الإلغاء، التعميم، التخيل»..

قانون نشاطات العقل الباطن يجعل أفكارك تتسع وتنتشر من نفس النوع ويفتح الباب لقانون التفكير المتساوي الذي يجعلك تدرك أشياء مماثلة من نفس نوع الفكرة وهو بالتالي يفتح الباب للقانون التالي والذي أعتبره من أخطر قوانين العقل الباطن لو استخدم في أفكار سلبية وأيضًا من أقوى وسائل النجاح والسعادة لو استخدم في أفكار إيجابية.

كنا في مطعم في باريس مع أحد الأشخاص المهتمين بتنظيم دوراتنا في فرنسا وكنا نتحدث عن التخطيط لزيارتي والخطة التسويقية وكنا مندمجين تماما في الحديث وكان بجانبنا مجموعة كبيرة من الناس كانوا يحتفلون بعيد زواج أصدقائهم وكانوا يضحكون ويتحدثون بصوت

مرتفع فسألت هذا الشخص إن كان يفضل أن نذهب إلى مكان آخر فتعجب من سؤالي وسألني: «لماذا؟ المكان هنا جميل جدًّا والطعام ممتاز». فقلت له: «لأن هناك ضوضاء بجانبنا». فقال: لم أشعر بها على الإطلاق! «واستمر في الحديث وفجأة توقف عن الكلام وقال: «معك حق يا دكتور إبراهيم الضوضاء عالية جدًّا وأنا لا أستطيع التركيز دعنا نذهب إلى مكان آخر إذا كنت تريد ذلك».

الآن سأشرح لك ما حدث.

تركيز الشخص كان على الحديث وعلى التخطيط والتسويق والميزانية فقام العقل بإلغاء أي شيء آخر لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على شيء واحد فقط في وقت معين، وعندما تكلمت معه عن الضوضاء جعلته يفكر فيه ويركز عليه فألغى العقل الموضوع الذي كنا نتحدث فيه وجعله يركز فقط على الضوضاء لذلك لم يستطع أن يستمر في هذا المكان!!! هذا هو قانون التركيز. فأى شيء تركز عليه يجعلك تحكم عليه وتشعر به فيلغى العقل كل شيء آخر لكي يفسح لك المجال أن تعطي هذا الشيء حقه ثم يعمم الموضع فيجعله مستمرًا في الزمن وفي أي مكان ثم يجعلك تتخيل ما ركزت عليه في المستقبل.

فمثلا لو قررت الخروج مع صديق لك لم تره منذ فترة طويلة وشعرت في نفسك أنك ستقضي وقتا ممتعا معه. هنا عمل قانون التركيز كالآتى:



١- الحكم: الصديق لطيف جدًّا ولم أره منذ فترة.

٢- الأحاسيس: أشعر بسعادة لأنني سأراه ونتذكر أيام الدراسة.

٣- الإلغاء: ألغى المخ أي شيء سلبي عنه.

٤- التعميم: عمم المخ هذه المعلومة وفتح كافة الملفات التي تدعم رأيك والتي تثبت أنه لطيف فعلا فمن الطفولة وهو لطيف وبعد ذلك في الدراسة كان لطيفا جدًّا وفي علاقتنا كان أيضًا لطيفًا وهكذا يعمم المخ أن الشخص لطيف في أي مكان أو أي زمان.

٥- التخيل: هنا يجعلك المخ تتخيل نفسك وأنت معه وأنت تقضي وقتا رائعا.

وعندما قابلته شعرت بنفس الأحاسيس تجاهه ولكنك اختلفت معه في الرأي فكان الحوار بينكما حادا فشعرت بالغضب ولكنك أكملت السهرة معه والتي انتهت بأحاسيسك السلبية وهنا بدأ قانون التركيز يعمل بطريقة مختلفة فأصبحت كالآتى:

١- التركيز: سلبي بسبب آخر تجربة حدثت معه.

٢- الحكم: هو السبب في ضياع وقتي لأنني لم أكن أتوقع ما حدث.

٣- الإحساس: سلبي ويبدو ذلك على تعبيرات الوجه وتحركات

الجسم وأسلوب التنفس وضربات القلب.

٤- الإلغاء: ألغى المخ كل شيء إيجابي عن هذا الصديق لكي يستطيع التركيز على معلومة واحدة وهذه المعلومة سلبية.

٥- التعميم: هذا الشخص دائما يسبب لي هذه الأحاسيس السلبية وملفات العقل تثبت ذلك فعندما كنا في الدراسة عمل معي نفس الشيء وأخذ مني أشياء وكنت غاضبا منه عندما كبرنا وهكذا يجد العقل كل التدعيم الذي تبحث عنه من نفس نوع التركيز.

٦- التخيل: لا أرى نفسي في المستقبل أقابل هذا الشخص بل سوف أتفاداه ولا أقبل دعوته.

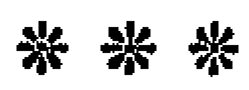
كما ترى قانون التركيز يعمل بنجاح تام في كلتا الحالتين السلبية والإيجابية.

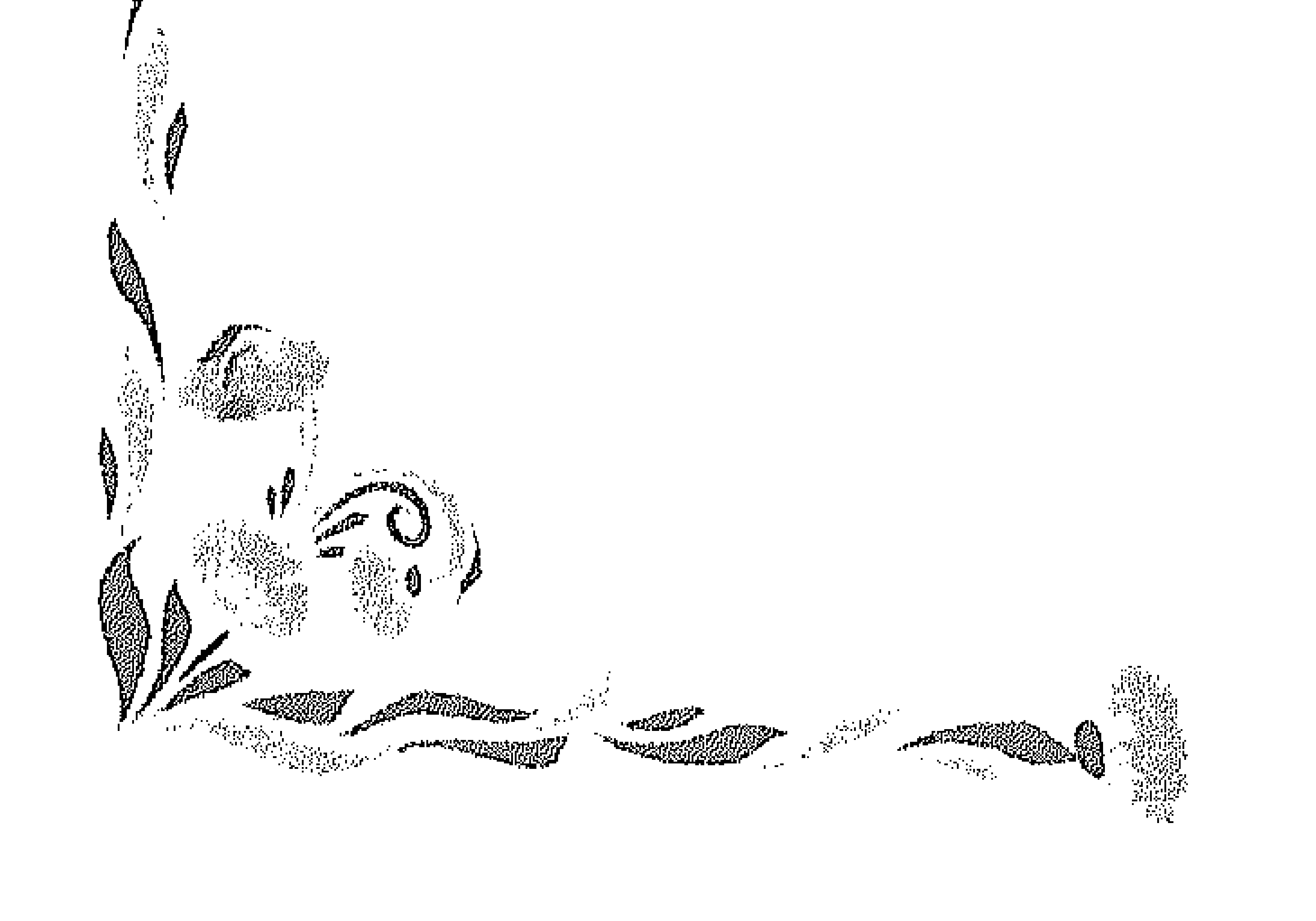
فأى شيء تفكر فيه تجعل قانون نشاطات العقل الباطن يجعل هذا الشيء يتسع وينتشر من نفس نوعه ثم يجعل قانون التفكير المتساوي يجعلك ترى ما يشابهه ثم قانون التركيز يجعلك تحكم عليه وتشعر به وتلغي أي شيء آخر لكي تستطيع أن تفكر في هذا الشيء فقط ويساعدك المخ أكثر فيفتح لك كل الملفات المشابهة لكي يدعمك فتعمم التجربة وأيضًا تتخيل نفسك في المستقبل تتقدم لفعل شيء أو تتفادى

فعل هذا الشيء.

فمثلا لو فكر الشخص في شيء جعله يقلق ستعمل القوانين حتى تلغي كل شيء آخر فيه قوة فيعتقد أنه هو شخصيا إنسان قلق. ولو فكر الإنسان في السعادة سيرى منها كثيرًا ويلغي المخ أي شيء فيه تعاسة ولو حدث العكس وفكر الشخص في شيء فيه تعاسة ستعمل القوانين بنفس الطريقة ولكن هذه المرة سيكون التدعيم في غير صالح الشخص لأنها ستلغي له كل شيء فيه سعادة وتجعله يرى التعاسة في كل مكان وفي كل الوجوه التي يراها.

كل ذلك سببه فكرة واحدة من أي نوع كانت تجعل كل المعلومات السابقة تعمل بنجاح ونشاط وقوة وتساعدك على النجاح في الفكرة التي تفكر فيها سواء كانت هذه الفكرة سلبية وتسبب لك آلامًا وتعاسة أو إيجابية وتسبب لك النجاح والسعادة. ومن هنا ستأخذك الفكرة إلى القانون الرابع وهو قانون المراسلات والذي يقول إن عالمي الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي فيجعلك ترى العالم الخارجي من نفس نوع عالمك الداخلي.





قانون المراسلات

العالم الداخلي هو إدراك ومعنى ووجهة نظر الإنسان في الأشياء وفي الحياة ، و هو السبب في وجود العالم الخارجي

عالمك الداخلي يتكون من إدراكك، ومعنى الأشياء بالنسبة لك، ومبادئك واعتقاداتك، ووجهة نظرك في كل شيء بما في ذلك الأشياء والأشخاص. لذلك فإن أي شيء تفكر فيه سيؤثر على ما تراه في العالم الخارجي.

فمثلا لو قال شخص: إنه عصبي وإن هناك شخصًا معينًا يسبب له العصبية !! في الحقيقة لا يوجد إنسان يجعله عصبيا ولكنه تعلم معنى العصبية وتعلم كيف يكون عصبيا ولو سافر إلى أي مكان آخر في العالم فسيتصرف بنفس العصبية لو واجه موقفًا من المواقف التي تجعله عصبيا. فليس الشخص أو الشيء الذي يجعل الإنسان يتصرف بعصبية أو بهدوء ولكنه الملف الداخلي المخزون في العقل الباطن هو الذي ينفتح إذا واجه الشخص تحديًا معينًا تعلم من صغره أن التصرف مع هذا التحدي هو العصبية .. لذلك فالعالم الداخلي هو المسبب للعالم الخارجي.

وهناك حكمة هندية تقول : «العالم الخارجي لا يؤثر في الإنسان ولكنه يظهر ما بداخله» وقالت اليانور روزفيلت: «لا يوجد أحد على وجه الأرض في إمكانه أن يجعلك تشعر بأنك أقل منه بدون إذنك الشخصي». وهذه حقيقة ثابتة فلا يستطيع أي إنسان أن يدخل بداخلك ويجعلك تشعر بأى شعور أو إحساس فأنت الذي تقرر إدراكك وأنت الذي تقرر المعنى ووجهة نظرك، وأنت الذي تقرر أحاسيسك، وأنت الذي تقرر سلوكياتك. وهناك مبدأ في علم النفس كان يردده دكتور ميلتون أريكسون دكتور علم النفس التحليلى ومؤسس التنويم بالإيحاء بأسلوب ميلتون أريكسون يقول: «كل إنسان مسئول عن عقله وكل إنسان مسئول عن نتائجه».

والآن أسألك لو أن عندك زجاجة مملوءة بالماء الساخن ودرجة حرارتها ساخنة وقررت أنت أن تمسكها من الخارج بيدك ما الذي سيحدث؟ طبعا من الممكن أن تحترق يدك لأن الزجاجة ساخنة وذلك لأن ما فيها من الداخل سبب حرارتها من الخارج فلو أردت أن تمسكها يجب أن تضع شيئا على يديك أو تنتظر حتى يبرد الماء الذي بداخلها وبذلك يبرد الجزء الخارجي منها.

ولو أخذت زجاجة مملوءة بالماء النقي ووضعت فيها نقطة حبر أحمر ما الذي سيحدث؟ سيندمج الماء ويختلط مع اللون الأحمر ويصبح أحمر هو الآخر. وهذا معناه أن ملفات العقل نقية تماما ولكن الأفكار السلبية التي يضعها فيها الإنسان هي التي تجعلها ملفات سلبية وعندما يتعامل

الشخص مع العالم الخارجي فهو يتعامل بما عنده من ملفات.

كنت ألقى محاضرة عن قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي وأخذت تفاحة في يدي وسألت الحاضرين: «لو قمنا بعصر هذه التفاحة ما هو نوع العصير الذي سنحصل عليه؟» فرد الجميع: «طبعا عصير التفاح». فسألت: «هل من الممكن أن نحصل على عصير البرتقال؟» قالوا: «طبعا لا». فسألت: «هل من الممكن أن نحصل على عصير العنب؟» فقالوا: «طبعا لا لن تحصل على أي شيء إلا عصير التفاح مهما عملت» !! وضحك الجميع!!

فقلت معلقا على هذا المثال: إن التفاحة لن تعطي إلا عصير التفاح والبرتقالة لن تعطى إلا عصير البرتقال والفراولة لن تنتج إلا عصير الفراولة وأي فاكهة أو خضروات عندما تعصرها سوف تعطيك فقط ما بداخلها لا أكثر ولا أقل، تمامًا مثل الإنسان فهو يعطي هو الآخر ما بداخله لا أكثر ولا أقل فلو كان ما بداخل الشخص عدم التسامح سيكون تصرفه مع أي شخص كان سواء في بلده أو بلد آخر بنفس الملف الداخلي المختص بعدم التسامح. ولو كان العالم الداخلي يحتوي على الحب والتسامح فسيظهر ذلك في العالم الخارجي لذلك نجد عظمة الله سبحانه وتعالى في قوله: ﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾. فلو أردت فعلا التغيير فيجب أن تحدث تغييرًا في الملفات الداخلية وعندما يحدث ذلك ستجد التغيير يظهر في العالم الخارجي وكما تقول الحكمة الهندية: «إذا انعدم وجود العدو الداخلي، فالعدو

الخارجي لا يستطيع إيذاءك».

من الخطابات التي يكتبها لي الناس من أنحاء العالم نجد مثلا الطالب الذي يقول إن حياته تحطمت تماما بسبب تحد معين يواجهه مع مدرس ما وإنه أصبح لا يحب المدرسة ويفكر في ترك المدرسة وعمل أي شيء آخر!!! ونجد آخر تركته خطيبته لأسباب ما فيكتب لنا ويقول شيئا مشابها وهو أن حياته تحطمت تماما بسبب ترك خطيبته له!!! وآخر يطلب مني أن أدله على طريقة لكي يمتنع عن التفكير لأن تفكيره سلبي جدًّا ويكاد يجعله يفقد عقله!! وفي عيادتي بمونتريال قابلت رجلا في الأربعينات من عمره قال لي: «دكتور إبراهيم أملي فيك كبير جدًّا فأرجو أن تساعدني». سألته: «من ماذا تعاني؟» فقال: «أريدك أن تجعلني نشيطًا وسعيدًا وأرجو أن تستخدم معي التنويم بالإيحاء وتفعل بمخي ما تريد لكي تجعلني نشيطًا وسعيدًا» ثم أغمض عينيه وقال: «أنا مستعد يا دكتور!!» فقلت له بصوت قوي مثل صوت عفريت علاء الدين: «من اليوم أنت نشيط وسعيد». ثم طلبت منه أن يفتح عينيه! فقال الرجل: «هل هناك شيء آخر؟» قلت: «لا». فضحك الرجل وقال: «حقيقة أنا محتاج لمساعدتك ماذا أفعل؟» وهنا أجبته: «الآن فقط تتكلم بطريقة منطقية لأنه لا يوجد أي قوة في هذا العالم تستطيع أن تجعلك أي شيء بدون أن تغير أنت ما في داخلك». وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحاولون تنزيل وزنهم بالحبوب أو بالعمليات الجراحية يعودون كما كانوا من قبل ومن المحتمل بوزن أكثر وذلك لأنهم أرادوا أسهل الحلول بدون أن يقوموا بعمل أي مجهود من ناحيتهم وتكون المفاجأة

أنهم يجب أن يمروا بأربع مراحل لكي يصلوا إلى هدفهم وهي المرحلة الذهنية ثم المرحلة النفسية ثم المرحلة الغذائية ثم المرحلة الجسمانية وكل هذه المراحل تتطلب من الشخص نفسه أن يعمل ويجتهد ويحدث التغيير اللازم في داخله لكي يجد النتيجة التي يريدها في خارجه.

ونفس الشيء يحدث في الاتصال مع الآخرين فلو كانت علاقاتك سيئة مع شخص ما سواء كان ذلك الشخص زوجًا أو زوجة أو أبًا أو أمًّا أو أحد الأخوات أو أحد العاملين معك أو مديرك أو أي شخص مهما كان فيجب عليك أن تحدث تغييرًا في تركيزك عليه وفي المعنى التي أعطيته لنفسك عنه وفي الاعتقاد الذي اعتقدته فيه، وهنا فقط ستجد التغيير الذي تريده في عالمك.

وقد قال جورج برنارد شو:

«ما سببته لنفسي من مشاكل يتعدى بكثير ما سببه لي أي إنسان في العالم».

لذلك إذا أردت أن تغير أي شيء في حياتك فابدأ بالأفكار التي سببت ملفات عقلك، وبذلك تجعل قانون المراسلات يعمل معك بدلا من أن يعمل ضدك.

وتذكر: ﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

* * *



قانون الانعكاس

العالم الخارجي هو انعكاس
لما يوجد في العالم الداخلي.

أحمد شاب في العشرين من عمره ومنذ صغره معروف عنه أنه حاد الطباع يتعامل مع الجميع بقسوة وبأخلاق سيئة ولكن من ناحية أخرى كان منتظما في دراساته ويحب أن يكون له شأن كبير فبعد تخرجه من الجامعة أراد أن يكمل دراساته العليا للحصول على الماجستير ثم بعد ذلك الدكتوراه ولكن تخصصه لم يكون متوفرًا في بلده فأضطر إلى أن يسافر إلى بلد آخر لكي يحقق هدفه وبالفعل سافر أحمد إلى هذا البلد ووجد فندقًا صغيرًا يحتوي على خمس عشرة غرفة يديره رجل كبير وزوجته. وكما هي عادة أحمد في التعامل مع الناس كان قاسيا يأمر وينهي حتى بدأ الجميع يبتعد عنه ويتفاداه. وفي منتصف الليل في إحدى الأيام شعر أحمد بمغص شديد وصرخ من الألم فجاء الجميع لمساعدته وطلب الرجل المسن سيارة الإسعاف لنقل أحمد إلى المستشفى وهناك قام الأطباء بفحصه فوجدوا أن أحمد مصاب بالتهاب خطير في المصران

ويجب أن تجرى لـه عمليـة جراحيـة في الحـال قبـل أن ينفجـر المصـران ويسبب له مشاكل كبيرة قد تؤدي إلى وفاته. فوقع الرجـل المسـن علـى الإقرار بإجراء الجراحة ودفع كافة الرسـوم المطلوبـة وأجريـت الجراحـة لأحمـد بنجـاح والحمـد لله وكـان جميـع نـزلاء الفنـدق والرجـل المسـن وزوجته وابنتهما في قاعة الانتظار لكي يطمئنوا على أحمد. وعندما أفاق أحمد من التخـدير وجـد الجميـع حولـه ومـرت الأيـام والرجـل المسـن وعائلته لا يتركون أحمد حتى خرج بسلامة الله من المستشفى ورجـع إلى غرفته في الفندق وهناك لم يتركوه لحظـة واحـدة حتـى أصـبح في صـحة جيدة. هنا حدث تحول كبير في حيـاة أحمـد بعـد مـا أصـابه مـن مـرض والاهتمام الكبير الذي وجده من عائلة الرجل المسن وقرر أن يتجـه إلى الله سبحانه وتعالى فكان يصلي كل فـرض في وقتـه وأصـبحت أخلاقـه أكثر من رائعة فأصبح الشخص المثالي في الفندق. وفي يوم وقـع الرجـل المسن من درجات الطابق الثاني فصرخ من الألم ثم أغمي عليـه فحملـه أحمد وأخذه إلى المستشفى ولم يتركه لحظة واحدة حتـى أصـبحت حالتـه الصحية أفضل من قبل فكان يطعمه بنفسه ويعطيه الأدوية بنفسـه حتـى بكى الرجل وهو يقبله ويقول له: «كنت أرجو مـن الله سـبحانه وتعـالى أن يرزقني بولد يساعدني في الفندق فبعثـك لـي يـا أحمـد» فبكـى أحمـد وشكر الرجل. ومرت الأيام وانتهت مدة الدراسة وحصـل أحمـد علـى درجة الماجستير وكان عليه أن يعود إلى بلده فقام بتنظيم أغراض السـفر

وحين خرج ليسلم على الرجل وعائلته وجدهم جميعا في انتظاره والدموع في أعينهم وقالت زوجة الرجل: «هل انتهيت من تنظيم أغراضك؟» فقال أحمد: «نعم» فقالت له: «ولكن هناك حقيبتان لن تستطيع أن تأخذهما معك». فسأل أحمد متعجبا: «أي حقيبتين؟» فردت وقالت: «الحقيبة الأولى هي حبنا لك والحقيبة الثانية حبك لنا مهما فعلت فلن تستطيع أن تأخذهما معك لأنهما في قلوبنا» وتعانق الجميع وهم يبكون ووعدهم أحمد أن يعود في أقرب وقت لا لكي يستمر في تحقيق هدفه ولكنه سيعود لهم بسبب الحب الكبير الذي أنعم الله سبحانه وتعالى عليهم به.

هذه القصة تعطيك فكرة عن أن العالم الداخلي الذي كان بداخل أحمد والذي كان مملوءا بالسلوكيات السلبية والكره والحقد جعل العالم الخارجي سواء كان من أفراد عائلته أو من أصدقائه يبتعدون عنه ويتفادونه فكان عالمه الخارجي انعكاسا لعالمه الداخلي كما قال زينو «ما الحياة إلا انعكاس من أفكارك واعتقاداتك ولكي تغير حياتك يجب عليك أولا أن تغير أفكارك واعتقاداتك». لذلك لم يتغير الوضع الذي كان فيه أحمد من تصرفات الناس وبعدهم عنه وتفاديه إلا عندما حدث له التحول بسبب المرض الذي أصابه ورأى بنفسه أن هناك مِن الناس مَن يحبون الآخرين في الله ومستعدون أن يمدوا يد المساعدة في وقت الشدة لأى شخص مهما كانت التحديات التي كانت بينهم، وذلك ما جعل التحول يحدث لأحمد وقرر أن يغير من نفسه ومن سلوكياته

وعندما حدث التغيير الإيجابي في داخله وجد العالم الخارجي ينعكس عليه من نفس النوع.

والآن دعني أسألك:

ما هي تصرفات الناس معك؟ هل تجد منهم التعاون والاحترام أم تجد من معظمهم مقاومة ومشاكل وتحديات وعدم احترام؟

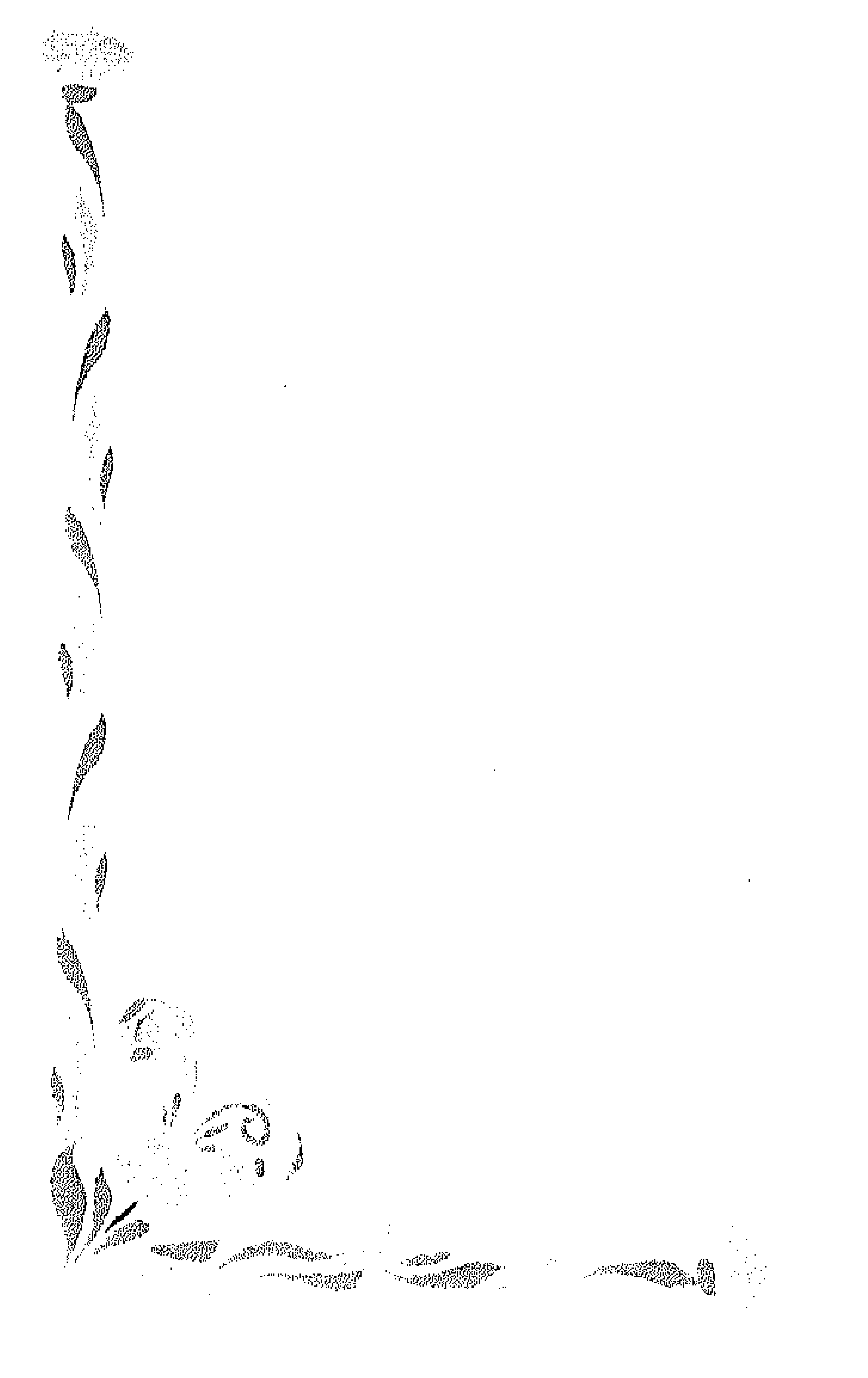
هل تحقق أهدافك كما تريد فعلا أم أنك تجد نفسك غير محظوظ في تحقيق أهداف حياتك؟

هل أنت الشخص الذي تريد أن تكونه أم أنك تجد أن التحديات أكبر منك؟

كما ترى إجابتك على هذه الأسئلة سيعطيك فكرة أن ما يحدث لك مهما كان فهو انعكاس من أفكارك واعتقاداتك الداخلية عنك وعن الآخرين فإذا أردت أن تحدث أي تغيير في علاقاتك أو في حياتك يجب أن تنظر إلى داخلك وهناك ستجد الحل الذي تبحث عنه وقد قال لنا الله عز وجل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ﴾. فسبحان الله الحكيم العظيم الذي جعل لنا القوة على تغيير أنفسنا بإذنه وعلى التقدم والنمو بإذنه وعلى الوصول إلى القمة والعيش بسعادة تامة فجعل لنا القدرة على الاختيار وعلى حرية القرار فلك الحرية أن تختار اللوم أو تختار

التسامح أن تختار استغلال كل لحظة في حياتك وكأنها فعلا آخر لحظة أو أن تضيع وقتك في الشكوى والمقارنة واللوم، وفي كل الأحوال سيعمل عقلك بدقة وبنشاط فيفتح لك ملفات العقل من نفس النوع وهنا تجد أن العالم الخارجي ينعكس عليك من نوع أفكارك لأن العالم الخارجي ليس إلا انعكاسا من العالم الداخلي ولن يحدث التغيير الذي تريده في حياتك حتى تحدث التغيير في عالمك الداخلي وقد قال غاندي:

«كن التغيير الذي تريد أن تراه في حياتك فعندما تغير ما بداخلك سينعكس عليك العالم بنفس المقدار».



التوقـــع و الانجـــذاب

أي شيء تفكر فيه وتتوقعه وتربط به أحاسيسك ينجذب إليك من نفس النوع قانـــون الانجذاب

كان الملاكم العالمي الشهير محمد علي كلاي يكرر دائما ويقول : **«أنا أفضل ملاكم في العالم وأنا متوقع تماما أن أفوز على أي ملاكم مهما كانت قوته ومستعد أن أدعم ما أقول بالفعل»**.
بسبب إيمانه بالله سبحانه وتعالى ثم بسبب اعتقاده التام بقدراته وعالمه الداخلي الإيجابي وتوقعه القوي المرتبط بأحاسيسه وتدريبه المستمر أصبح بطل الأبطال على مستوى العالم كله، وعندما سئل في برنامج إذاعي لماذا تقول ذلك؟ قال: *«من ضمن التدريبات التي أقوم بها يوميا التدريبات الذهنية التي أعتقد أنها من أهم عوامل النجاح ومن هذه العوامل الذهنية اعتقادي وتوقعي المرتبط بأحاسيسي وتدريباتي الذهنية المبنية على ذلك»*. وكان بطل الكاراتيه العالمي والممثل الشهير بروسلي

يدرب تلاميذه في أساليب القتال على أسلوب لم يكن معروفا في ذلك الوقت وهو ما كان يسميه السهل الممتنع، فكان في العشر دقائق الأولى وأيضًا الأخيرة من كل تدريب يدرب تلاميذه على القوة الذهنية لكي يساعدهم على بناء قوة اعتقادهم في قدراتهم وتوقعهم في الفوز.

ومن ناحية أخرى وضع الباحثون فأرًا من فئران التجارب في متاهة ووضعوا له قطعة جبن في آخرها وعلى بعد حوالي عشرة سنتيمترات وضعوا تيارًا كهربائيًّا يحدث صاعقة كهربائية خفيفة لأي شيء يلمسه، ثم تركوا الفأر بدون طعام لمدة أربع وعشرين ساعة ثم وضعوه في المتاهة فبدأ الفأر في السير تجاه قطعة الجبن وعندما لامس التيار الكهربائي حدثت له الصاعقة فجعلته يقفز وينقلب على ظهره وهنا يجري الفأر بكل قوته لكي ينقذ حياته!! وتكرر هذا الشيء لمدة أسبوع ثم أخذوا التيار الكهربائي بعيدا عن المتاهة ووضعوا الفأر لكي يبحث عن الجبن فكانت المفاجأه أمام الجميع أنه عندما بدأ الفأر في السير كان ضغط دمه عاديًّا وضربات قلبه عادية ولكنه عندما اقترب من المكان الذي كان فيه التيار الكهربائي توقف تماما وازدادت ضربات قلبه وارتفع ضغط دمه وزاد توتره فجرى بسرعة وعندما وصل إلى المكان الذي كانت تحدث فيه الصاعقة الكهربائية قفز بنفس الطريقة وانقلب على ظهره بنفس الطريقة ثم جرى بكل سرعته أيضًا بنفس الطريقة مع أن التيار الكهربائى لم يكن له وجود!!!!! وكانت نتيجة هذا البحث أن

الفأر تبرمج على وجود التيار الكهربائي الذي يحدث الصاعقة فأصبح يتوقعها حتى ولو لم تكن موجودة وبسبب توقعه كان يتصرف بنفس الطريقة فيقفز ثم يقع على ظهره ثم يجري بكل قوته وفي كل مرة يحصل على قطعة الجبن، وفي نهاية البحث كتب الباحثون أن الفأر تبرمج تماما وتكون عنده توقع أن هذه المتاهة بها قطعة الجبن ولكن بها أيضًا الصاعقة الكهربائية.. والإنسان يتصرف بنفس الطريقة فعندما يفعل شيئًا ويحصل على نتيجة معينة فهو توقع لنفس النتيجة فتنجذب إليه من نفس نوع أفكاره وتوقعه أيضًا بنفس الطريقة ولو أراد الإنسان أن يحصل على نتيجة مختلفة يجب عليه أولا أن يحدث التغيير في الفكرة الأساسية التي كونت توقعه وجعلت قانون الانجذاب يعمل ضده!

ذات يوم اصطحب رجل ابنه الصغير إلى الحديقة لقضاء وقت معه وعندما بدأ الرجل في تحضير الطعام له ولابنه لم يضيع الابن لحظة واحدة بل بدأ يلعب ويجري حتى وصل إلى جبل قريب فرجع واستأذن والده أن يدخل إلى داخل الجبل ووافق الرجل بشرط أن يكون حريصا، وبالفعل دخل الابن إلى الجبل وهو سعيد جدًّا فقال بصوت عال: «أنا سعيد جدا» فوجد أنه هناك صوتا يردد ويقول: «أنا سعيد جدا» فتعجب الطفل وقال مرة أخرى «أنا سعيد» فحدث نفس الشيء فجرى الطفل خائفا وذهب إلى أبيه وحكى له ما حدث فترك الأب كل شيء ودخل مع ابنه إلى الجبل وطلب منه أن يكرر ما فعله فقال الابن «أنا سعيد»

فوجد نفس الصوت يردد خلفه بنفس الطريقة فسأل والـده مـا هـذا يـا أبي؟ فرد الرجل وقال : «هذا صدى الصوت يا بني». فسـأل الابـن مـا معنى صدى الصوت يا أبي؟ فقال الأب: «صدى الصوت هو انعكـاس من صوتك وما أريدك أن تعرفه يا بني هو أن ما تفكر فيه ينجذب إليـك من نفس نوع أفكارك فلو أنك تفكـر في التسـامح وتعتقـد فيـه وتربطـه بأحاسيسك فإنه يصبح جزءًا من سلوكياتك لأن ذلك يا بنى مـا يسـميه العلماء بقانون الانجذاب فاحذر ما تفكر فيه وتربط معه أحاسيسك لأنه سينجذب إليك من نفس النوع!!».

هناك صديق لي يستخدم قانون التوقع والانجذاب لكي يجـد مكانـا يضع فيه سيارته وفي كل مرة ينجح بطريقة لم تكـن تخطـر لـه علـى بـال وكل ما يفعله هو أنه يقول في نفسه سأجد مكانًا أضع فيه سيارتي مهمـا كان المكان مزدحمًا سأجد المكان وبالفعل يجده وفي يوم كنـت معـه وكنـا نتحدث وذهبنا إلى مجمع كبير مزدحم جدًّا بالسيارات وكان يحدثني عـن قانون التوقع والانجذاب وأنه بعد أن تعلمه معي في دورة «قوانين العقل الباطن التي تحدد مصيرك» أصبح يستخدمه في كل شيء في حياته ووجد أن نتائجه تحسنت وأن حياته تغـيرت إلى الأفضـل، وعنـدما وصـلنا إلى المجمع لم يجد أي مكان يضع فيه سيارته فنظـر إلى وقـال: «لـيس العيـب على القانون ولكن أنا لم أستخدمه لأنني كنت مشغولاً في الحديث معك والآن اسمح لي أن نخرج من هنا ثم نعـود مـرة أخـرى وفي هـذه المـرة

سوف أستخدم القانون». وبالفعل خرجنا وقبل أن نعود إلى المجمع توقف وتنفس بعمق وفكر في نفسه ثم قال: «سأجد المكان مهما كان الزحام» وفور دخولنا إلى المجمع وجد سيارة خارجة تاركة وراءها المكان الخالي فضحك صديقي وقال «كما ترى القانون يعمل ولكن يجب عليك أن تستخدمه لصالحك!!!». وهناك حكمة يابانية تقول: «احذر ما تفكر فيه لأنه من المحتمل أن تحصل عليه»

وقال النبي محمد عليه الصلاة والسلام : «تفاءلوا بالخير تجدوه» وفي هذه الجملة نجد قانون التوقع والانجذاب واضحا فوصانا الرسول الكريم ﷺ إن أردنا الخير أن نتوقعه، وأيضًا قال النبي صلوات الله وسلامه عليه: «ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاهٍ» وهذا قول آخر من أقوال الرسول عليه الصلاة والسلام تثبت قوة قانون التوقع والانجذاب.

كما ترى الأفكار قوتها أبعد مما يتخيل الإنسان فهي إما أن تأخذك إلى السعادة أو إلى التعاسة وفي كلتا الحالتين أنت صانعها. والآن دعنا نستمر في اكتشاف قوة الفكرة وتأثيرها على قانون الاعتقاد.

* * *



قانون الاعتقاد

أي شيء تعتقد أنه حقيقي بالنسبة لك يحدد تصرفاتك وسلوكك بما يتماشى معه حتى ولو كان هذا الشيء غير واقعي أو حقيقي.

كنت في برنامج إذاعي في إحدى البلاد العربية وسألني المذيع: «هل تعتقد أن بعض الأحجار يشفي الناس من الأمراض؟» فقلت له: «لنفرض أنني قدمت لك سبعة أحجار وقلت لك إن إحدى هذه الأحجار يشفي من الأمراض وطلبت منك أن تختار كما تريد، وفعلا اخترت حجرة معينة تعتقد أنها الحجرة الشافية وقلت لك أهنئك لأنك اخترت الحجرة الوحيدة التي تساعد على الشفاء من الأمراض. وقررت أنت استخدام الحجرة واعتقدت أنك حصلت على نتائج إيجابية بسبب هذه الحجرة. وبعد مرور ستة أشهر اتصلت بك هاتفيا وأخبرتك أن الحجرة التي اخترتها لم تكن الحجرة المعجزة وأنك اخترت حجرة عادية جدا!!! فتقول ولكن هذه الحجرة ساعدتني فعلا على الشفاء وهنا قلت

لك إن الذي ساعدك على الشفاء هو اعتقادك وليس الحجرة أما الذي شفاك فعلا فهو الله سبحانه وتعالى».

هناك بحث قامت به جامعة ييل بالولايات المتحدة الأمريكية عن قوة الاعتقاد فقالت لبعض الطلبة إن الأشخاص ذوي العيون الزرقاء أذكى من الأشخاص ذوي العيون السوداء بنسبة كبيرة وأن نتائجهم الدراسية أفضل بكثير. ولم يعلقوا على الموضوع أكثر من ذلك غير أن هناك شيء مدهش حدث وهو أن نتائج الطلبة ذوي العيون الزرقاء ارتفعت جدًّا وأن نتائج الطلبة ذوي العيون السوداء انخفضت!!!! فعقد الباحثون اجتماعًا آخر وقالوا للطلبة إنه كان هناك خطأ في البحث لأن الطلبة ذوي العيون السوداء أذكى بكثير من الطلبة ذوي العيون الملونة وقدموا اعتذارهم للجميع. وكانت المفاجأة الثانية أن نتائج الطلبة ذوي العيون السوداء ارتفعت ونتائج الطلبة ذوي العيون الملونة انخفضت!!! ثم عقد الباحثون اجتماعا آخر مع الجميع وأخبروهم أن لون العيون ليس له أي صلة بالذكاء وأن ما فعلوه كان بحثا عن قوة الاعتقاد وأن النتائج التي حصل عليها كل من الطرفين لم تكن بسبب لون أعينهم بل كانت بسبب اعتقادهم بأنهم مميزين وبسبب هذا الاعتقاد تكونت لدى كل فرد صورة ذاتية قوية جعلته يتصرف بطريقة تتماشى مع اعتقاده وصورته الذاتية مما أدى إلى النتائج التي حصلوا عليها.

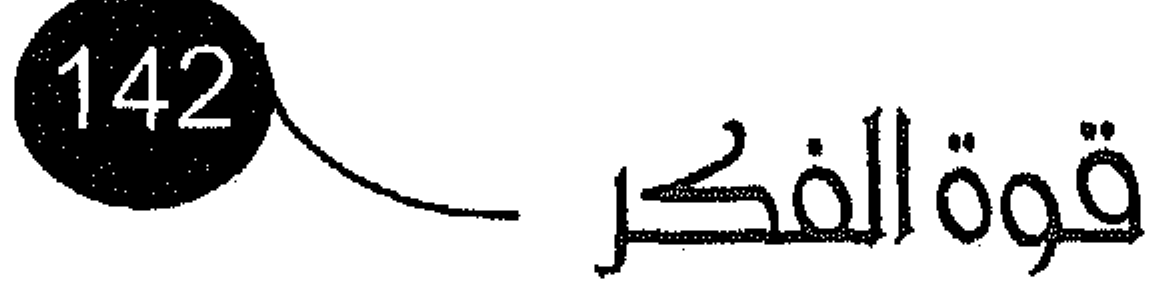
هنري فورد مؤسس أول سيارة فورد في العالم قال شيئا أعجبني

جدا: «لو اعتقدت أنك قادر على فعل شيء ما أو اعتقدت أنك غير قادر على فعل شيء ما ففي كلتا الحالتين أنت على صواب(١)».

الاعتقاد يسبب الفعل .. فلو اعتقدت أنك قادر على أن تتعلم لغة جديدة في ستة أشهر فستجد نفسك تتصرف على هذا الأساس، ولو اعتقدت أنك غير قادر على ذلك فستجد تصرفك من نفس نوع اعتقادك. فالاعتقاد هو القوة الراسخة التي تدعم الأفكار التي يختارها الإنسان فتسبب له الأحاسيس والسلوك وأيضًا النتائج التي يحصل عليها وتجعل حياته تماما كما يفكر.

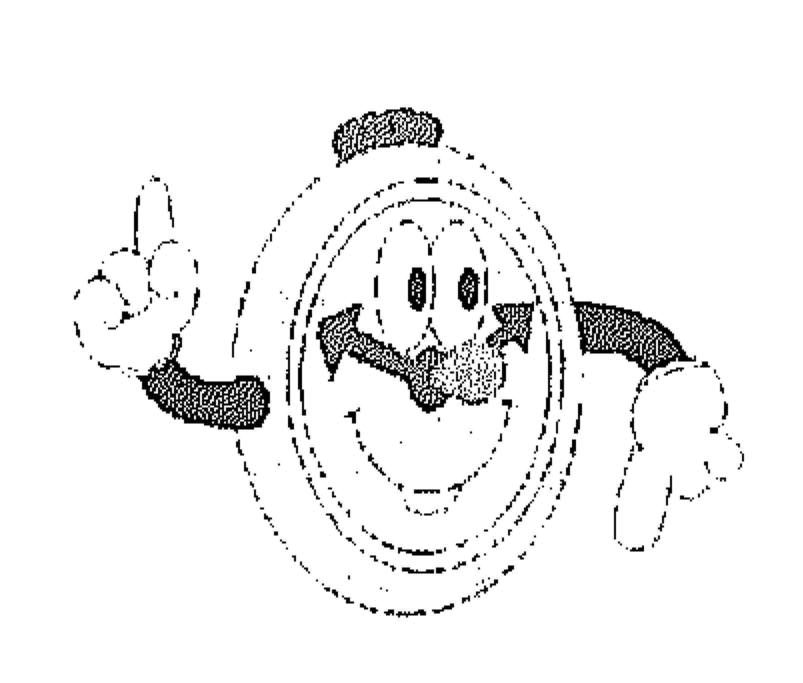
كان رون سكاليون طفلاً في الثامنة من عمره عندما صدمته سيارة نقل كبيرة وهو يحاول أن يعبر الطريق وكانت حياته في خطر ولكن الله عز وجل أنقذه من موت محقق ولكن الأطباء اضطروا أن يبتروا له كلتا رجليه!! ومرت الأيام ورجع رون إلى منزل والده وهو محطم تماما ولكن والده أقنعه بأن ما حصل له ما هو إلا هدية من الله سبحانه وتعالى وأن هناك أمثلة لعباقرة مثل هيلين كيلر التي ولدت محرومة من حاسة البصر والسمع وأيضًا الكلام ولكنها أصبحت من أكبر المؤثرين في هذا العصر فشعر رون براحة من كلام والده وقرر أن يعود إلى المدرسة وبالفعل عاد

للدراسة وكانت المفاجأة أن الأطفال كانوا يبتعدون عنه بل وبعضهم سخروا منه فمن شدة حزنه ترك المدرسة فأحضر له والده مدرسين في المنزل كي يساعدوه على إكمال تعليمه وبالفعل استمر رون وحصل على نتائج أذهلت الجميع مما أعطاه أملاً جديدًا في التأقلم والاستمرار. وفي يوم كان يشاهد التلفاز وكان هناك برنامج عن بطولة العالم في الكاراتيه وشعر رون أنه يستطيع أن يشارك في هذا اللعبة مهما كانت خطرة وأخبر والديه بحلمه وطبعا لم يوافق الجميع على طلبه ولكن رون ألح وألح حتى وافق الأب أن يصطحبه إلى نادٍ قريب لتدريب الكاراتيه وكان مدير النادي من الأبطال في هذه اللعبه وكان يدعى ليزلي ووافق ليزلي أن يساعد رون وبدأوا بالتدريبات الذهنية والنفسية ثم تدريبات التنفس ثم المجوعات وأخيرا أساليب القتال، كل ذلك ورون جالس على الكرسي المتحرك الذي كان يستخدمه في القتال ومع مرور الوقت أصبح رون ماهرا جدًا فطلب من ليزلي أن يشارك في البطولات ووافق ليزلي وأقنع الوالدين واشترك رون في أول بطولة وخسر في أول محاولة ولكنه استمر في الاشتراك في البطولات حتى ازدادت خبرته ومهارته وبعد ثلاث سنوات من الاشتراك في البطولات المختلفة حصلت المفاجأة وفاز رون ببطولة المنطقة وقرر أن يشترك في بطولات أقوى ففاز ببطولة الأوليمبياد لعام ١٩٧٠ وكان أول معاق يفوز بمثل هذه البطولة على مستوى العالم. وفي حديث صحفي قال رون «كنت أعتقد تماما أن

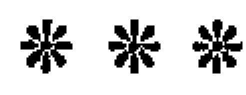


ما حدث لي له سبب عند الخالق عـز وجـل وأنـي سـوف أفـوز مهمـا كانت التحديات» ثـم قال: «أعتقد برغبة قوية أنك تستطيع أن تنجح ثـم ضعَ هذا الاعتقاد وهذه الرغبة في الفعل ستفاجأ بالنتائج التي ستحصـل عليها».

الآن رون سكاليون أصبح حاصلاً على ثمانية دان للحزام الأسـود ويمتلك ناديًا لتدريب الكاراتيه وعنده أكثر من ثلاثمائة متدرب معظمهم من المعاقين الذين وجدوا الأمل على يديه. هنا عرف رون سـكاليون أن الله وسبحانه وتعالى قد أخذ منـه رجليـه ولكنـه أعطـاه حياتـه بأكملـها وجعله سببًا لمساعدة الآخرين.



هذه القصة لها معان كـثيرة منهـا أن قـوة الفكر تسـبب الاعتقـاد الـذي بـدوره يعطـي القوة الدافعة للفعـل وأنـه مهمـا قابلـت مـن تحديات فهي هدايا من الله عز وجل وسـتجد مع مرور الوقت أنها في صالحك ولكن يجـب عليـك أولا أن تغـير أفكـارك وتتقبـل الهديـة وتشكر الله سبحانه وتعالى ثم ضع نفسـك في الفعل ستجد أن الله لا يضيع أجر من أحسـن عملا.



قانون السبب والنتيجة

أي شيء تفعله سيعطيك نتيجة من نفس نوعه ، فلو كررت هذا الفعل سوف تحصل على نفس النتيجة.

لكي يحصل المزارع على المحصول الذي يريده يجب عليه أولا أن يضع البذور في المكان المناسب ثم يسقي البذور بالماء ويهتم بها يوميا حتى يحصل على النتيجة التي يتمناها، وكذلك الطالب الذي يريد أن يحصل على مجموع عال يؤهله للالتحاق بالجامعة التي يريد أن يلتحق بها يجب عليه أولا أن يذاكر ويبذل المجهود المطلوب لكي يحصل على النتيجة التي يريدها، والأم التي تريد أن يكون ابنها متدينا ومتزنا يجب عليها أولا أن تعلمه أصول الدين والعبادة وحب الله سبحانه وتعالى حتى تصل إلى النتيجة التي تريدها، والعامل الذي يريد أن يصل إلى وظيفة عليا يجب عليه أولا أن يبذل المجهود المطلوب من دراسات ومعرفة ومهارات وعمل وجهد لكي يحصل على ما يريد، والزوج الذي

يريد أن يكون سعيدا في زواجه لن يحصل عل ما يريد بالعنف وعدم الاحترام فإن هذه التصرفات سوف تعطيه نتيجة هي عكس التي يرغب فيها ولكن عليه أولا أن يبذل المجهود اللازم من احترام وتقبل وحب واهتمام وعناية حتى يصل إلى ما يريد، والشخص الذي فقد عمله يجب أن يعرف الأسباب التي جعلته يفقد عمله ثم يتعلم لكي يحسن من أسلوبه حتى يتفادى ما حدث في العمل الماضي ويضع الجهد المطلوب لكي يحصل على النتائج التي يريدها.

كما ترى قانون السبب والنتيجة يعمل في كل الأحوال وفي أي مكان ومع أي إنسان مهما اختلفت خلفيته وقيمه واعتقاداته أو شكله ولونه. فلو أن الفعل يؤدي إلى نتيجة من نفس نوع الفعل ولن يحدث أي تغيير إلا إذا حدث تغيير في الفعل نفسه.

من العجيب أن أجد كثيرًا من الناس يشكون من العمل ولكن لا يفعلون أي شيء لكي تتغير النتيجة، أو أشخاصًا يشكون من حالتهم المادية ولكن لا يغيرون من أساليبهم ولا يتعلمون شيئا جديدا يساعدهم على تحسين مهاراتهم لكي يحصلوا على نتائج مختلفة. وهناك حكمة صينية تقول: «لو فعلت نفس الشيء سوف تحصل على نفس النتيجة ولن يحدث تغيير حتى تغير السبب الأساسي» ومن العجيب أن تجد شخصا يعاني من مشاكل نفسية يضع كل تركيزه على العالم الخارجي لكي يخرج من حالته ولكنه يستمر في العيش بنفس الطريقة ويفكر

بـنفس الطريقـة ويشـكو بـنفس الطريقـة ويلـوم الآخـرين علـى حالتـه النفسية.

في يوم كنت في إحدى البلاد العربية وأخذت سيارة أجـرة بمفـردي وسألت السائق: «منذ متى وأنت تعمل سائقًا؟» فقـال: «منـذ أكثـر مـن ثلاثين سنة». فسألته: «هل تحب عملك؟» فـرد قـائلا: «لا أطيقـه علـى الإطلاق ولكن مـا باليـد حيلـة لأنـه لا يوجـد وظـائف خاليـة والحيـاة أصبحت صعبة جدا». فسألته: «هل حاولت أن تبحث عن عمل آخر أو حتى هل فكرت أن تمتلك هذه السيارة؟» فنظر لي نظرة تعجب وكـأني أقول أشياء غريبة عن هذا الكون وقال: «لا لم أبحث عن أي شـيء آخـر لأنى لا أعرف شيئًا آخر وطبعا لا أستطيع أن أمتلك هذه السيارة لأنهـا غالية الثمن جدا» ثم قال: «يبدو أنـك غريـب عـن هـذه الـبلاد لـذلك تتكلم بهذه الطريقة!!!» دعنا الآن نحلل ما قاله السائق، هو يعمل سـائقًا منذ ثلاثين عاما، لا يحب عملـه بـل علـى العكـس يكرهـه جـدا!!! ولم يحاول خلال كل هذه المدة أن يحسن من نفسه أو مهاراتـه أو أن يبحـث عن عمل آخر أو حتـى يفكـر في إمكانيـة امـتلاك هـذه السـيارة ولكنـه استمر كل هذه المدة يعمـل بـنفس الطريقـة وأيضًـا يحصـل علـى نفـس النتائج من أحاسيس سلبية وشعور بالضـياع. ونـرى الشـخص المـدخن الذي يدخن أكثر من خمسين سيجارة يوميـا منـذ عشـرين عامـا يصـاب بمرض السرطان ويدخل في دوامة العلاج الكيماوي والإحباط والخـوف

ولكنه لا يقلع عن التدخين بل ويعطي نفسه العذر بأنه إذا أقلع عن التدخين لن يستطيع التركيز أو التفكير أو اتخاذ أي قرار وأيضًا سوف يصبح عصبي المزاج مما سيؤثر على علاقاته مع الآخرين ومع أولاده وزوجته بالإضافة إلى زيادة وزنه!!! كما ترى هذا الشخص لا يريد أن يحدث تغييرًا في الأسباب التي كانت ومازالت من أهم الأسباب التي أدت به إلى الإصابة بهذا المرض الخطير الذي قد يودي بحياته ولكنه يذهب إلى المستشفى للعلاج ويدعو الله سبحانه وتعالى أن يشفيه من مرضه!!!!

في إحدى برامجي الإذاعية سألني المذيع: «هل أنت يا دكتور لا تفكر سلبيًا أبدا ولا تشعر بالإحباط أبدا؟» فقلت له: «هناك بحث قامت به جامعة تورونتو في كندا عن الكذب ووجدت أن الإنسان العادي يكذب حوالي اثنتين وستين مرة في اليوم فلو أجبتك أنا الآن وقلت لك إنني لا أفكر سلبيا أو أشعر بالإحباط أحيانا أكون قد أضفت كذبة جديدة على هذا البحث!!!» فضحك المذيع وسأل: «إذن أنت تشعر بذلك أيضًا؟» فقلت: «طبعا ولكن كل ما في الأمر أنني لا أترك هذا التفكير يسيطر علي ولكن أبحث عن أسبابه وأكتبها ثم أقرأها وكأنني بعيد تماما عن الموضوع لكي أتعلم منها الدرس في وجودها في حياتي ثم أعمل على التغيير من داخلي أولا ثم في الخارج وبذلك لو حدث أن تكررت هذه التجربة مرة أخرى أكون قد تدربت على التعامل معها وحلها».





قانون السبب والتأثير يعمل إيجابيًّا أو سلبيا، فلو أردت أن تكون سعيدا فابحث عن الأشياء التي فعلتها في الماضي وجعلتك تشعر بالسعادة وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة. ولو أردت أن يكون عندك خشوع أكثر في الصلاة تذكر وقتًا شعرت فيه بالخشوع وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة. ومن ناحية أخرى لو عدت بأفكارك إلى الماضي وركزت انتباهك على تجربة سلبية ستجد أحاسيسك سلبية وأيضًا سلوكك سلبيًّا وكل مرة تفكر في هذه التجربة بنفس الطريقة ستحصل على نفس الإحساس أيضًا بنفس الطريقة.

وتجد أن الله عز وجل جعل لكل شيء سببا لكي يفهم الإنسان معنى الأشياء فيتعلم منها لكي ينمو ويتقدم في حياته.

كما ترى جميع القوانين تعمل بحكمة ونشاط سواء كانت النتيجة التي تحصل عليها سلبية أو إيجابية لأنها تعمل معك في اتجاه أفكارك. وقانون السبب والنتيجة يعلمنا أنه لو أردنا فعلا أن نغير من حياتنا ونعيش بسعادة واتزان يجب علينا أولا أن نغير أفكارنا ونضع أسبابًا جديدة تعطينا الدوافع والحماس للتقدم والحصول على النتيجة التي نريد أن نحصل عليها.

* * *



قانـــون التراكم

أي شـيء تفكر فيـه يسـجله العقـل ويفـتح لـه ملفًا خاصًا مـن نفـس نوعـه ولـو كـررت هـذا التفكير سيتراكم في نفس الملف ويسـبب لـك أحاسيس من نفس النوع حتى ولو لم تضعه في الفعل في العالم الخارجي

حتى الآن تحدثنا عن الفكر وقوته وكيف أنـه يسـبب كافـة النتـائج التي يحصل عليها الإنسان فكل شيء في الوجود بدايته الفكر والـتفكير، وقانون التراكم هـو أحـد القـوانين الـتي تعطـي قـوة للملفـات الذهنيـة ويجعلها مخزنة بعمق في العقـل البـاطن. وكـثيرا مـا نسـمع عـن جـرائم حـدثت وكـان سـببها تكـرار المعاملـة السـيئة فمـثلا نجـد أن سـيدة في الأربعينات من عمرها تضع مخدرًا لزوجها في القهوة ثـم تقتلـه وتقطعـه وتضعه في كيس كبير ثم ترميه للكلاب!!! وعندما قبض عليها اعترفـت بالجريمة وقالت في التحقيق إنه كـان يضـربها ويهينهـا ويعاملـها بقسـوة طوال فترة استمرت أكثر من عشرين عاما ثم أضافت ولو رجعـت مـرة

أخرى للماضى سأفعل نفس الشيء مرة أخرى!!!!

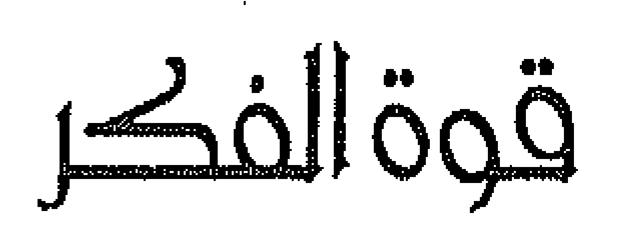
ونجد الطالب الذي يرسب في الدراسة أكثر من مرة يترك الدراسة لأن تكرار رسوبه جعله يعتقد أنه لن ينجح أبدا لذلك من الأفضل له أن يعمل أي شيء آخر. ولى صديق كان يعمل معى كمساعد مدير عام في أحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال وكان في الحقيقة ممتازا من كافة النواحي فعرض عليه رئيس مجلس الإدارة وظيفة المدير العام في فندق آخر من فنادق الشركة ووافق صديقي على العرض المغري وكان كعادته يعمل بجهد كبير ويبذل ساعات طويلة في العمل ولكن نتائج الفندق الذي كان يديره كانت في هبوط مستمر مما أدى الى رفده من وظيفته الجديدة بعد أقل من عام وسبب له ذلك حالة اكتئاب حادة استمرت معه لمدة سنة كاملة بعدها وجد وظيفة أخرى كمدير عام لفندق آخر ولكن ما حدث له تكرر للمرة الثانية وطرد من العمل بسبب هبوط النتائج، وللمرة الثانية تأثر صديقي جدًّا ومرض نفسيا وكان يعيش على الحبوب المهدئة للأعصاب ولكنه قرر الاستمرار وبحث عن عمل آخر ووجد وظيفة المدير العام ولكن في مقاطعة تبعد عن مكان إقامته بأربع ساعات فاضطر إلى نقل محل إقامته إلى هذه المقاطعة وللأسف بعد حوالي تسعة أشهر قرر أصحاب الفندق أن يبيعوه وبالفعل تم ذلك ولكن الإدارة الجديدة قررت تغيير كل الموظفين وتعيين آخرين من شركتهم!! وبذلك تكررت تجربة ضياع وظيفة صديقي ثلاث مرات مما

سبب له اكتئابًا حادًّا وسكتة قلبية حادة كادت تودي بحياته وبعد خروجه من المستشفى قرر أن لا يعمل مرة أخرى في مجال الفنادق وأن يعمل أي شيء مهما كان طالما أنه لا يمت للفنادق بأي صلة وهو الآن لا يعمل ولا يريد أن يسمع أي شيء عن أي عرض يعرض عليه في هذا المجال الذي أصبح يسميه مجال المختلين عقليا!!!

ومن الناحية الزوجية كتبت لي شابة عمرها أربعة وعشرون عاما لم تتزوج وتخاف من الزواج لأن جميع صديقاتها إما مطلقات أو متزوجات وفي منتهي التعاسة وكلما قابلت أحد لم تجد إلا الشكوى من الزواج وبسبب هذا التكرار تراكمت عندها الاعتقادات بأن الزواج شيء خطير جدًّا يجب أن تتفاداه وذلك ما تفعله لكل شخص يتقدم للزواج منها ثم كتبت والآن يتقدم لي شخص يبدو ممتازًا من كافة النواحي ولكني أخاف أن يحدث لي ما حدث مع صديقاتي فماذا أفعل؟

وفي يوم طلب مني رجل في الخمسين من عمره أن أساعده في الإقلاع عن التدخين. فسألته: «منذ متى وأنت تدخن؟» فقال: «منذ أكثر من خمسة وثلاثين عاما» أي عندما كان عمره خمسة عشر عاما وهو يدخن!

فسألته: «كم سيجارة تدخن في اليوم؟» فقال: «لا يقل عن أربعين سيجارة يوميا!!» فسألته: «هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل؟» فقال: «نعم حاولت أكثر من مرة ولكني لم أفعل لأنني تعودت أن أدخن



فور قيامي من النوم ما لا يقل عن ثلاث سجائر وفي السيارة أدخـن وفي العمل أدخن وفي الاجتماعات أدخن وعندما أكون سـعيدا أو حزينـا أو غاضبا أو أفكر في شيء هام وبعد الأكل مباشـرة وقبـل النـوم، ودائمـا أشتري كميات كبيرة من علب السجائر وأضعها في كـل مكـان لكـي لا تنقص من عندي أبدا!!» ثم قال: «وعلى الرغم من أنني أصبت بجلطـة سببت لي الشلل في الجزء الأيمن من جسمي أريد أن أتخلـص مـن هـذه العادة الشيطانية التي أصبحت تتحكم في حياتي» .

وهذا مثل آخر من قانون التراكم الذي يعمل بنشـاط وقـوة ونجـاح تام سواء كان ذلك سلبيا أم إيجابيًّا .

وفي الحقيقة لو فهمنا قوة قانون التراكم وكيف يعمل، فإنه يمكننا أن نستخدمه لصالحنا لأنه لا يمكن للإنسان أن يتعلم أي شيء ويتقنه فعـلا إلا إذا كرره أكثر من مرة وأضاف إليه أحاسيسـه وبسـبب هـذا التكـرار تتراكم المهارات في الملفات الذهنية الخاصة بهـا وتسـاعد الإنسـان علـى النمو والتقدم.

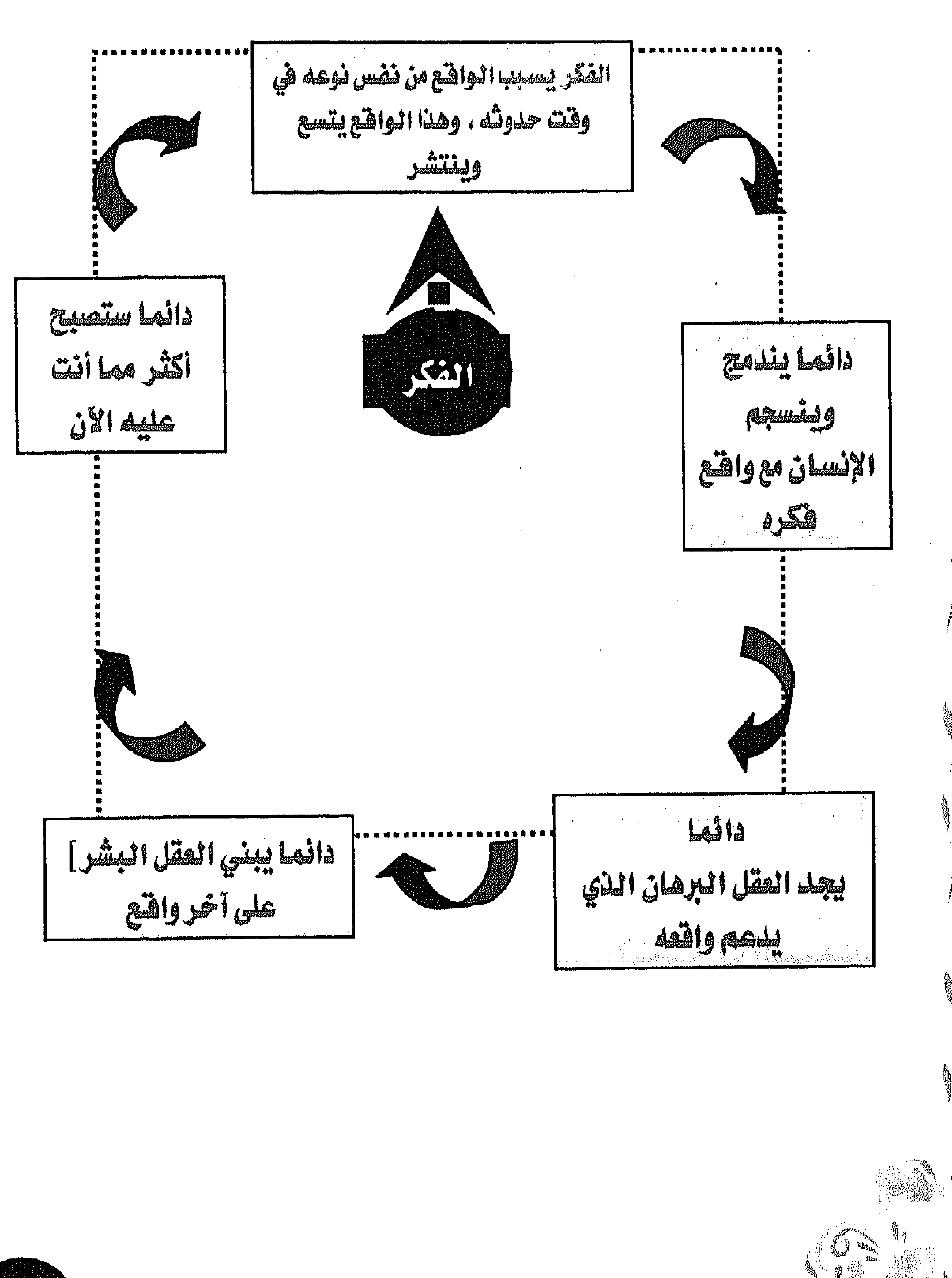
فيمكن أن تتعلـم لغة جديدة وتتقنها تماما باستخدام قانون التراكـم، ويمكنـك أن تـتعلم حرفـة جديـدة وتتقنهـا تمامـا أيضًـا بواسـطة قـانون التراكم، فالاحتمالات ليس لها حدود بل وتلمس كل ركن من الأركـان السبعة للحياة المتزنة .

ففي الركن الروحاني تستطيع أن تستيقظ مبكرا لصلاة الفجر وأنت في قمة نشاطك بواسطة قوة الفكر وقانون التراكم وأيضًا تستطيع أن تحسن من سلوكياتك وأخلاقك باستخدام أفكار تتناسب مع ما تريد وتكرارها حتى تتراكم وتصبح عندك عادة جديدة.

وفي الناحية الصحية يمكنك أن تمارس الرياضة وتبرمج نفسك على الأفكار التي تتناسب مع ذلك وتكررها بأحاسيس قوية حتى تصبح جزءا منك وهكذا في الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني وأيضًا المادي. فقانون التراكم يبدأ من أول فكرة تفكر فيها وتكررها أكثر من مرة فهو الإضافة التي تضيفها إلى ملفات عقلك في كل مرة تفكر بنفس الطريقة، لذلك كن حريصا جدًّا في الأفكار التي تضعها في ذهنك واستخدم قانون التراكم في إضافة الإيجابيَّات لحياتك وأيضًا لحياة الآخرين.

لذلك اجعل إضافتك إضافة تقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى وتجعل حياتك سلسلة من التجارب السعيدة والنجاحات المستمرة في الزمن.

الفكر والتسلسل الذهني



الفكر والتسلسل الذهني

«من أصلح ما بينه وبين الله أصلح له ما بينه وبين الناس،
ومن أصلح أمر آخرته أصلح الله أمر دنياه،
ومن كان له من نفسه واعظ كان عليه من الله حافظ» .

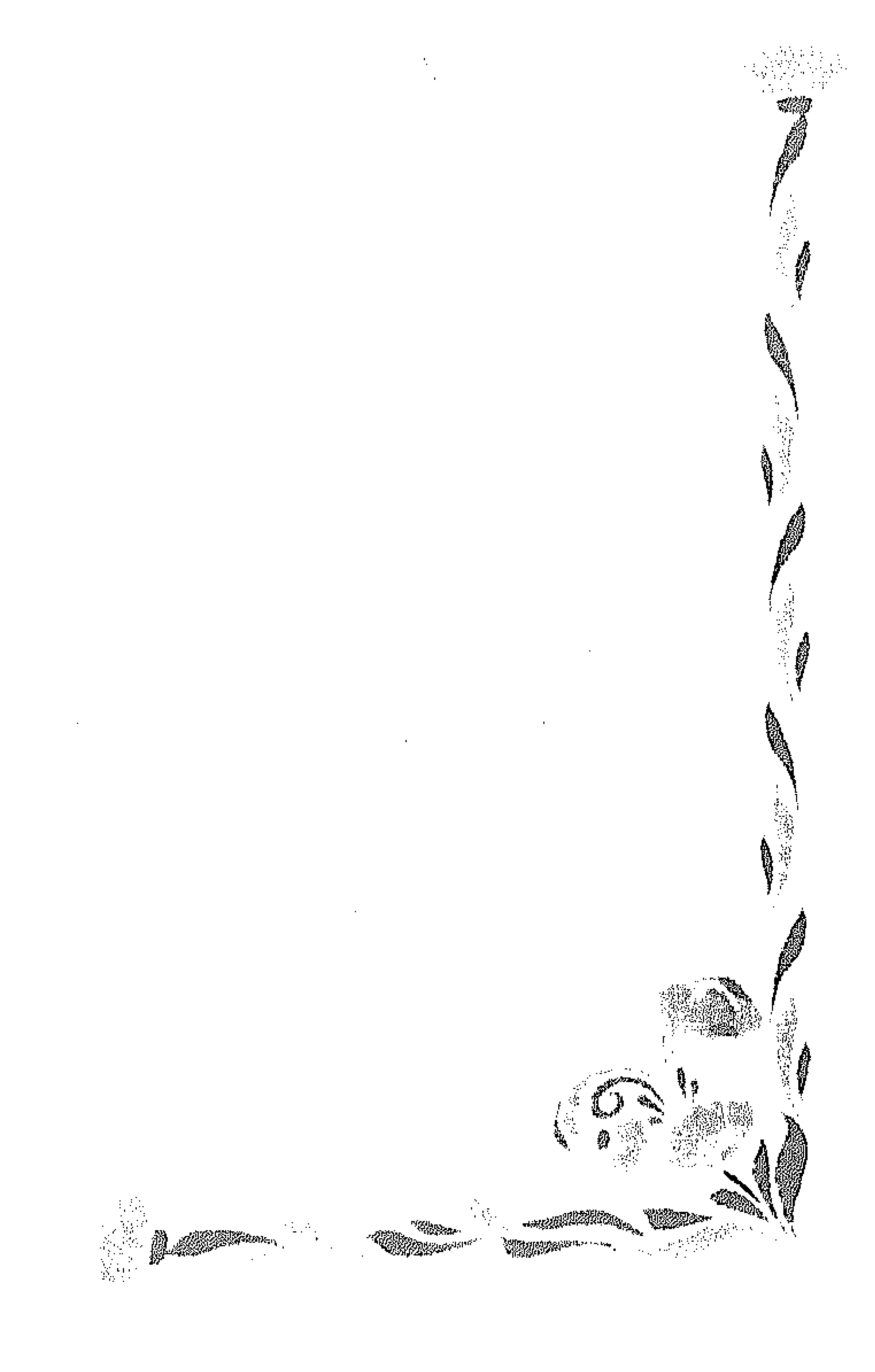
علي بن أبي طالب ﷺ

بعد أكثر من ثلاثين عاما من الأبحاث والتجارب والدراسات والسفريات والعمل المباشر مع آلاف من الناس استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى تأليف وتأسيس وتسجيل علم «ديناميكية التكيف العصبي».. وأصبح هذا العلم ماركة مسجلة عالمية.

وهذه المبادئ هي جزء بسيط من هذا العلم الذي بفضل الله سبحانه وتعالى ساعد الآلاف من الناس حول العالم ، وفكرت أنه لكي يكون عندك معرفة كاملة بقوة الفكر أن أقدم إليك نخبة من مبادئ ديناميكية التكيف العصبي لكي توسع آفاقك أكثر وتساعدك بإذن الله على التحكم في القوة التي بسببها يحدث كل شيء في الحياة وهي قوة الفكرة وكيف أنها تسبب ما أسميه الفكر والتسلسل الذهني بمعنى أن

الفكرة تسبب لك إدراكًا لمعنى معين وهذا الإدراك يأخذك إلى ما يليه من فكرة أخرى وإدراك آخر، وهكذا تأخذك الفكرة من إدراك لآخر حتى تصل بك إلى أقصى قوة من الأحاسيس التي يترتب عليها السلوك وتسبب لك نتائج حياتك في كل ركن من أركان الحياة.

والآن دعنا نكتشف معا قوة الفكر والتسلسل الذهني.



(11)

«الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه في وقت حدوثه، وهذا الواقع يتسع وينتشر»

أي شيء تفكر فيه سواء كان سلبيا أو إيجابيًّا سيصبح واقعًا بالنسبة لك في هذا الوقت ولن يتغير هذا الواقع إلا إذا غيرت الفكرة الأساسية.. ولو فكرت في معنى الواقع ستجد أنه إدراك لمعنى معين مدعم باعتقاد شخصي يستخدمه الشخص في مواجهة الأشياء والأشخاص، فمثلا إدراكك لشيء معين لا يعني أنه إدراك لكل الناس فمن الممكن أن يكون هناك إدراك آخر لمعنى الأشياء بالنسبة للأشخاص الآخرين وهذه الاختلافات في الإدراك والمعنى يجعل الشخص يعتقد أن واقعه مقبول من الجميع ولذلك توجد تحديات في الاتصال مع الآخرين. فمثلا في حالات الزواج والطلاق تجد الزوجين سعداء في بداية حياتهما معا، وهذا واقع لما يدركونه في هذا الوقت ثم يحدث خلاف بينهما يجعل كلا منهما يفكر في الآخر ويدركه بطريقة مختلفة عن الأولى وهذا إدراك آخر، ومن الممكن أن يقرروا حلاً للمشاكل بينهما

والعيش معا مرة أخرى كما كانوا من قبل فيتغير الواقع من سلبي إلى إيجابي، ومع مرور الوقت يحدث اختلاف آخر بينهما فيتغير الواقع مرة أخرى وهكذا يتغير الواقع حسب الإدراك في وقت معين على أساس الفكرة التي يضعها الإنسان في ذهنه. ومن الناحية الاجتماعية لو أن عندك صديقًا تحبه فهذا واقع ولو اختلفت معه فمن الممكن أن يتغير شعورك تجاهه وهذا واقع آخر، وفي الناحية الدراسية من الممكن أن نجد طالبًا مجتهدًا وحصل على مجموع كبير في الثانوية العامة لأنه أراد أن يدخل كلية الطب فكان يعمل بجهد كبير فكان هذا واقعًا، وعندما بدأ الدراسة في الطب لم يستطع التأقلم فرسب في السنة الأولى فتغير واقعه وأصبح يعتقد أنه فاشل. ومن الناحية المهنية قد نجد الشخص الذي يبدأ في عمل جديد يشعر بالحماس والأمل في التقدم وهذا واقعه في هذا الوقت ولكن عندما بدأ في العمل وجد أنه لا يتماشى مع مبادئه وأحلامه فيشعر بالإحباط فتغير واقعه من الحماس إلى الإحباط. ومن الناحية الصحية قد نجد شخصًا يعيش حياة صحية ويمارس الألعاب الرياضية ويهتم جدًّا بصحته فيختار ما يأكل بحرص ويفكر بطريقة إيجابية وهذا واقعه في هذا الوقت، ثم يواجه تحديًا في حياته سواء كان في العمل أو تتركه خطيبته لأسبابها الخاصة فيتغير واقعه ويصبح مهملا في صحته فلا يمارس أي رياضة ويأكل أي نوعية من الطعام بلا اهتمام وهنا تغير إدراكه وأيضًا واقعه.

والحقيقة أن الواقع ليس إلا إدراك لما تبرمج عليه الإنسان وهو يختلف من شخص لآخر ومن جنسية لأخرى ومن ثقافة لأخرى وأيضًا من ديانة لأخرى. فمعنى الأشياء بالنسبة لك لا يعنى أن كل إنسان يفهم نفس تلك الأشياء مثلك تماما بل من المحتمل أن يكون مختلفًا عنك تماما .

ومن ناحية أخرى حسب قانون نشاطات العقل الباطن ينتشر ويتسع الواقع من نفس نوعه فطالما أن الواقع في هذا الوقت هو الشك في صديق لك ستجد أنك ستكون حساسا جدًّا في التعامل معه وأيضًا مع كل إنسان آخر. لذلك إذا أردت أن تغير واقعًا تعتبره سلبيًّا ويؤثر عليك سلبيا يجب عليك أولا أن تغير الفكرة التي سببت هذا الواقع.

***

(2)

دائما يندمج وينسجم الإنسان مع واقعه الحالي

بعد أن ألقيت محاضرة عن قوة التفكير الإيجابي في إحدى الجامعات قالت لي إحدى الطالبات: «دكتور إبراهيم كل ما قلته رائع ولكنه لا يتماشى مع الواقع». فسألتها: «وما هو هذا الواقع؟» فقالت: «الواقع هو أننا ندرس ونعمل بجهد كبير لكي نحصل على شهادة تساعدنا على العمل ولكن الواقع أننا عند تخرجنا في الجامعة لن نجد عملاً». فسألتها: «من الدفعة التي تخرجت في العام الماضي هل يوجد بينهم من وجد وظيفة ويعمل فعلا؟» فقالت: «نعم هناك نسبة ولكنها لا تتعدى الثلاثين بالمائة من مجموع الطلبة». فسألتها: «إذن هناك من وجد عملا ويعمل فعلا أليس كذلك؟» قالت: «نعم ولكن.....». وهنا قاطعتها وقلت: «لماذا ركزت انتباهك على الذين لا يعملون بدلا من أن تعطي نفس قوة التركيز على الذين وجدوا عملا؟» وقبل أن ترد قلت لها: أعطي نفسك الفرصة الحقيقية في البحث عن العمل بجهد فلا تتركي بابًا إلا طرقتيه أكثر من مرة وافعلي ذلك فعلا بالتزام تام وبتوكل على الله سبحانه وتعالى وتأكدي أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا والأمثلة على ذلك كثيرة جدا». وانتهي الحديث بيننا عند هذا الحد

وعند خروجي من الجامعة وجدتها أمامي تقول لي: «دكتور إبراهيم رغم أنني غير مقتنعة تماما ولكني سوف أحاول أن أضع ما قلته لنا في الفعل وسأكتب لك عن النتائج». فقلت لها: «بشرط أن تضعي كل قوتك في البحث ولا تيأسي بسرعة بل اصبري وصابري بإلحاح والتزام تام».

ومرت الأيام وبعد حوالي ستة أشهر وجدت خطابًا من الفتاة ومكتوب فيه:

«دكتور إبراهيم لقد وضعت أفكارك فعلا في الفعل وكنت أبرمج عقلي يوميا بأفكار إيجابية ووضعت كل انتباهي وتركيزي على تحقيق هدفي وتقربت فعلا أكثر من الله سبحانه وتعالى، ولا أصدق نفسي لقد وجدت عملا في أقل من شهر من البحث في أربعة أماكن مختلفة» ثم أنهت خطابها بهذه الجملة: «يبدو أن ما تقوله فعلا حقيقة»!!!

والآن دعنا نبحث ما حدث في هذا القصة. هذه الطالبة كانت تعيش في واقع مبني على حقيقة موجودة أمامها فاندمجت مع هذا الواقع حتى أصبحت اعتقادًا تامًّا وحقيقة لا مجال للشك فيها مما أثر على حالتها النفسية، وكل ما فعلته هو أنني وسعت لها آفاقها وأعطيت لها احتمالات أخرى غير التي ركزت عليها وهي أن هناك آخرين وجدوا عملاً فعلا ثم وضعتها في تحدٍّ مع نفسها والذي كان في صالحها وهو أن تضع نفسها في الفعل والتوكل على الله سبحانه وتعالى على أن تجد

العمل الذي تريده وعندما فعلت ذلك ووجدت ما أرادت غيرت واقعها وأصبحت مندمجة معه تماما لدرجة أنها أصبحت تشجع الآخرين على الجدية في البحث حتى يحققوا أهدافهم.

في هذا المثال نجد أن هذه الفتاة كانت تعيش واقع أفكارها الذي لا يمت للواقع بشيء ولكنه كان حقيقة اندمجت معها كل هذه المدة. وعندما غيرت أفكارها تغير معها واقعها فاندمجت مع هذا الواقع الجديد الذي وجدت أنه أفضل وأنسب لها من السلبيات التي اعتقدت في وقت من الأوقات أنه واقع ولكنه في الحقيقة لم يكن إلا أفكارًا سلبية وإدراكًا لمعنى يتخذه البعض كعذر لكي لا يبذلوا مجهودًا يجعلهم يخرجون عن حيز منطقة الراحة التي تعودوا عليه ولكن عندما يكتشف الإنسان أن قدراته لا محدودة ويضعها في الفعل يندهش من النتائج التي كانت طيلة الوقت في انتظاره وقد قال نابليون هيل في كتابه فكر واغتن:

«عقل الإنسان عندما يشد بفكرة جديدة لايستطيع أن يعود كما كان».

* * *



(3)

دائما سيجد العقل البرهان الذي يدعم واقعه

قرر أحد أصدقائي بمونتريال أن يشتري مطعمًا لتقديم الأكلات البحرية وفعلا خطط لذلك وحدد وقت الافتتاح وطبع الدعاوى ووزعها على الناس وأعلن في الجرائد الرسمية باللغة الفرنسية والإنجليزية وقام بتعيين المدير التنفيذي وموظفي الخدمة والطباخين والمحاسب القانوني، وكان يبدو أنه فعلا جاهز للافتتاح ولكن كان ينقصه أهم شيء وهو المبلغ المطلوب لشراء المطعم والميزانية المطلوبة لكل المصروفات الأساسية من مشتريات الطاولات والكراسي والفضيات وأجهزة المطبخ ... الخ وجاء إلى مكتبي - بنفسه- لكي يعطيني دعوة لحضور الافتتاح، فسألته: «هل عرفت من أين ستأتي بالأموال اللازمة لشراء المطعم؟» فرد قائلا: «ليس بعد ولكن سيكون إن شاء الله». فقلت له: «جميل جدًّا ما أسمعه من قوة عزيمة وإصرار وتخطيط ولكن يجب أن تكون جاهزا أيضًا من الناحية المادية قبل أن تعلن في وسائل الإعلام». فرد قائلا: «انظر حولك واقرأ وادرس الناجحين الذين حققوا نجاحات كبيرة مثل والت ديزني الذي رفضه ثلاثة مائة واثنين بنك لكي يبني «مركز ايبكوت» وعندما سألوا مدير

مكتبه هل سيكتفي ديزني بهذا العدد الهائل من البنوك الذين رفضوا تدعيمه ماديا؟ فرد مبتسما وقال: والت ديزني عنده قائمة بكافة البنوك في كل أنحاء العالم ثم أضاف قائلا بالنسبة لديزني هذا الرقم ليس إلا مجرد البداية ولكنه لن ينام حتى يحقق هدفه!» ثم أضاف صديقي: «وانظر إلى توماس أديسون الذي قالوا عنه إنه فشل حوالي عشرة آلاف مرة وهو يحاول اكتشاف المصباح الكهربي، فهل استسلم أديسون؟ طبعا لا بل كل خطوة كانت بداية خطوة جديدة حتى وصل إلى الاكتشاف الذي نستخدمه نحن الآن جميعا، وانظر على جمال عبد الناصر عندما رفض العالم تمويله لبناء السد العالي ولكنه قرر أن يبنيه مهما كانت الظروف والآن السد العالي حقيقة قائمة بذاتها في مصر. وأيضًا انظر إلى دكتور روبرت شولر عندما أراد أن يبني الكريستال كاتيدرال في نيويورك وكانت تكلفتها تتعدى المائة مليون دولار لم يكن معه منها أي شيء وقال له الناس أنه من سابع المستحيلات أن يستطيع بناء حلمه طالما أنه لا يملك المال». ثم اقترب مني صديقي ونظر في عينيَّ وقال: «دكتور إبراهيم كيف تسألني عن شيء أنت تكتب عنه في كتبك وهو الإيمان وقوة الالتزام، فأنا مؤمن تماما بأنني سوف أفتتح مطعمي في الوقت الذي حددته تماما وسترى ذلك بنفسك!!» ومرت الأيام وسافرت في جولة حول العالم ولم أستطع حضور الافتتاح ولكني كنت متطلعا لما سيحدث لصديقي حيث إن ما يفعله هو في صميم أفكاري،

وعندما عدت إلى مونتريال اتصلت به تليفونيا فقال لي: «لن أقول لك ماذا فعلت الآن ولكنني أريدك أن تحضر في الحال وترى بنفسك»، وبسبب حب الاستطلاع ذهبت على الفور فوجدت المفاجأة أمامي وهي أن المطعم قائم بذاته وفي منتهي الجمال والروعة فهنأته على هذا الإنجاز الرائع وسألته: «الآن أريد أن أعرف ماذا فعلت؟» فرد بابتسامة هادئة وقال: «إن ما يوجد في فكري وعقلي ويعيش في قلبي ويسري في عروقي يجب أن يخرج للحياة ولو كانت هناك إرادة قوية والتزام تام وإصرار وصبر وخصوصا توكل على الله سبحانه وتعالى تأكد من النجاح» ثم سألني: «أليس هذا ما تعلمه لنا يا دكتور إبراهيم؟»

وهذا مثال على أن العقل يجد دائما البرهان الذي يدعم واقعه فلو كان يحب أحدًا سيجد التدعيم لذلك ولو غضب من أحد سيجد التدعيم لذلك، ولو فكر في السعادة سيدعمه العقل ولو فكر في التعاسة سيجد أيضًا ما يدعمه وهكذا يعمل العقل بنشاط وحيوية ويساعدك على تدعيم رأيك سواء كان ذلك في صالحك أم لا كل ما في الأمر هو أنه يساعدك على النجاح في أفكارك.

* * *

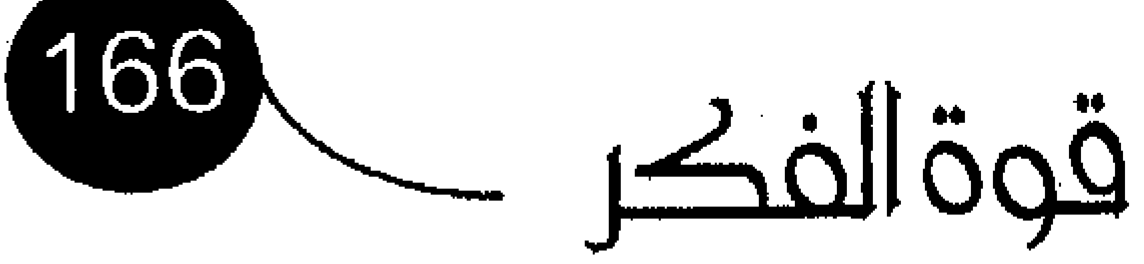
(14)

يبني العقل البشري على آخر واقع

حتى الآن تعلمنا معا أن الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه وفي وقت حدوثه، وأن هذا الواقع يتسع وينتشر، وأن الإنسان يندمج وينسجم مع واقعه، وأخيرا أن الإنسان سيجد التدعيم لهذا الواقع من العقل سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًا، ثم تأخذك الفكرة في التسلسل الذهني إلى المبدأ التالي وهو أن العقل البشري يبني على آخر واقع.

عندما اكتشفت هذا المبدأ بفضل الله سبحانه وتعالى لم أستطع النوم ليلتها من شدة التفكير لأن هذا المبدأ هو السبب الأساسي في السعادة أو التعاسة، وفي النجاح أو الفشل، وفي التقدم والنمو أو التأخر والجهل، وحالات الطلاق التي تزداد عددا في كل يوم، وفي المشاكل التي تحدث بين العائلات، وفي التحديات التي تواجه العالم بأكمله!!! كيف ذلك؟ دعني أعطيك بعض الأمثلة:

في يوم أنتجت فيه مديرة مكتبي إنتاجًا ممتازًا جعلني فخورا بها وسعيدا أنها تعمل معي وكان ذلك هو الواقع بالنسبة لي وفي كل مرة أتكلم عنها أو أفكر في مكتبي في مونتريال أفكر في هذه الحقيقة وهذا الواقع فقط. وفي يوم حدث بيننا سوء تفاهم فكان لي آخر واقع وبعدها



كنت عندما أفكر في العمل أتذكر ما حدث بيننا لأنه آخر شيء فكر فيه العقل فكان من الممكن أن أترك عقلي يدعم رأيي ويبني ذلك على آخر تجربة فقط لأن ذلك هو طبيعة العقل فهو لا يستطيع أن يفكر في أكثر من شيء واحد فقط في وقت معين فلن تستطيع أن تفكر في قطة وكلب في نفس الوقت ولكن يجب أن يكون هناك ترتيب في الأفكار وفي الذاكرة وفي الملفات فلو قلت قطة فأنت بدأت بها ووضعت كلبًا بعدها وهكذا يفكر العقل ويبني فقط على آخر تجربة وآخر واقع، ولولا أنني رجعت بذاكرتي إلى ما قبل هذا الحدث لكانت علاقتنا قد ازدادت سوءا.

ففى العلاقات الزوجية لو حدث أن كان آخر واقع هو الخلاف ستجد أن العقل يعمل على تدعيم رأيك ثم البناء على هذا الواقع فأى شيء يحدث يبنيه العقل على هذا الواقع الأخير ولو فكر الزوج في زوجته أو العكس سيأخذهم العقل إلى آخر واقع وقد يكون ذلك سببا في الطلاق.

ولو فكرت أنك ناجح في عملك يبرهن لك العقل على ذلك ويدعمك ويبني على هذا الواقع، ولو حدث أنك فشلت في عملك بسبب ما ستجد أن العقل البشري يبني لك على آخر واقع فقط فمن الممكن أن تجد نفسك لا تطيق العمل الذي كنت في وقت ما تحبه جدا. وإليك هذه القصة:

كنت في برنامج في التلفاز وكان مفتوحا للجماهير أي أنه كان من الممكن على المتفرجين أن يتصلوا ويسألوا أسئلتهم واتصل شاب وقال إنه طرد من عمله ويعتقد أن ذلك كان ظلما، وأنه حاول العمل في أماكن أخرى ولكنه في كل مرة يعمل يحدث شيء ما ويطرد من عمله وأنه للآن لا يجد عملاً ويشعر بالإحباط بسبب ما حدث له، وسألني ماذا أفعل؟ فقلت له: اكتب في ورقة الأسباب التي تعتقد أنها كانت السبب فيما حدث ثم اعمل على تغيير ذلك وابحث عن عمل بالتغيير الجديد الذي أحدثته وبمهاراتك الجديدة التي تعلمتها مما حدث. وبالفعل فعل ذلك وكان أكبر شيء في قائمته هو أخلاقه لأنه كان عصبيا جدًّا وكان يفقد التحكم في نفسه لو واجهه تحد مع أي شخص مهما كانت وظيفته، واستخدم أسلوب التخيل الابتكاري الذي سأقدمه لك فيما بعد وبحث عن عمل وبفضل الله تعالى وفق في ذلك وهو الآن يعمل في نفس المكان منذ أكثر من سنتين وأصبح عقله يدعمه في آخر شيء وهو أن يحافظ على هدوئه مهما كانت التحديات.

كما ترى كيف أن العقل يبني على آخر تجربة وآخر واقع فكن حريصا من ذلك واذهب قبل آخر واقع.

***



(15)

دائما ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن

دعنا نراجع معا الفكر والتسلسل الذهني .. فالفكر يسبب الواقع من نفس نوعه وفي وقت حدوثه، وأن هذا الواقع يتسع وينتشر، وأن الإنسان يندمج وينسجم مع واقعه، وأخيرا أن الإنسان سيجد التدعيم لهذا الواقع من العقل سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًّا ثم تأخذك الفكرة في التسلسل الذهني إلى المبدأ التالي وهو أن العقل البشري يبني على آخر واقع، والآن يأخذك التسلسل الذهني إلى مبدأ النمو وهو أنك ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن. وفي قوانين العقل الباطن يسمى ذلك المبدأ بقانون النمو والتغيير بمعنى أن كل شيء في الوجود على وشك أن يصبح مختلفًا عما كان عليه من قبل فالبذرة التي تزرعها اليوم تصبح شجرة، والشجرة تنتج الثمار، والإنسان كان جنينًا ثم طفلاً ثم شابًا ثم عاقلاً ثم يستمر حتى يصبح كهلا. فهذا المبدأ يوسع آفاقك ويحذرك من أفكارك لأنك ستصبح الأكثر وأكبر فيها. لو ركز الشخص على أنه مريض بالقلق سيدعمه العقل ويجعله أكثر وأقوى في القلق، ولو قال الإنسان إنه عصبيا سيجد أن نسبة عصبيته تزداد قوة وحدة، ولو قال الإنسان أنه لا يستطيع أن يتذكر أي شيء يقرأه أو حتى يسمعه سيجد

أنه سيصبح مشتت الذهن بل قد يصل به الأمر إلى الأمراض النفسية.

عندما كنت في معهد الفنادق بمصر في بداية حياتي الدراسية في مجال الفنادق كان لي صديق يردد أنه يكره مدرس البروتوكول ولم يترك فرصة إلا وكرر أمام الجميع أنه يكره هذا المدرس لأنه وضعه في موقف حرج أمام باقي الطلبة، وكان في كل مرة يكرر ما يقوله عن المدرس يزداد حدة وتتغير تعبيرات وجهه وتحركات جسمه ويتحدث بقوة وبسرعة وتنفسه سريع ومتقطع حتى شعرت أنه سيصاب بسكتة قلبية!! وفي يوم امتحان هذه المادة لم يتوقف عن اللوم والشكوى من المدرس وزاد اعتقاده وسلوكه السلبي حتى قرر أمام الجميع عدم دخول المادة بل وفعل أكثر من ذلك أن ذهب للمدرس نفسه وقال له كلمات حادة وخارجة عن حدود الأدب فما كان من المدرس إلا أن قدم شكوى رسمية للإدارة وعلى ضوء ذلك صدر قرار بفصله من المعهد!! وما حدث له.. بدأ بفكرة واحدة أضاف عليها أفكارًا أخرى بقانون التكرار حتى أصبحت الفكرة اعتقادًا ثم زادت قوة حتى أصبحت عادة يستخدمها بطريقة مستمرة وكانت السبب في طرده النهائي. والعجيب أنني قابلته صدفة في إحدى البلاد العربية يعمل في مجال مبيعات الإلكترونيات وتعرفنا على بعض وفي خلال ما كنا نتحدث قاطعني فجأة وقال: «هل تتذكر ما حدث لي بسبب أستاذ البروتوكول لقد كان السبب في طردي من المعهد!!!» فقلت له: «هذا كان في الماضي» ثم

غيرت الموضوع إلى شيء آخر.

وهذا مثال يوضح لك كيف أن الإنسان يصبح أكثر مما كان عليه.

ومن ناحية أخرى يعمل معك هذا المبدأ بطريقة إيجابية فلو قررت أن تتعلم لغة أجنبية لكي تساعدك في إيجاد فرص العمل فأنت تبدأ من لا شيء ثم تزداد معرفة يوم بعد يوم حتى تتقن اللغة تماما. ولو نظرت إلى الماضي وحاولت أن تقارن بينك الآن وبين أفكارك السابقة ستجد أنك أصبحت أكثر من قبل.

لذلك لاحظ أين أنت الآن من أفكارك، أين أنت الآن في سلوكياتك ستجد أنها بدأت من لا شيء ولكنك أصبحت ماهرا أكثر في استخدامها سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًّا كل ما في الأمر هو أنك دائما ستصبح أكثر مما أنت عليه الآن.





خاتمة الكتاب

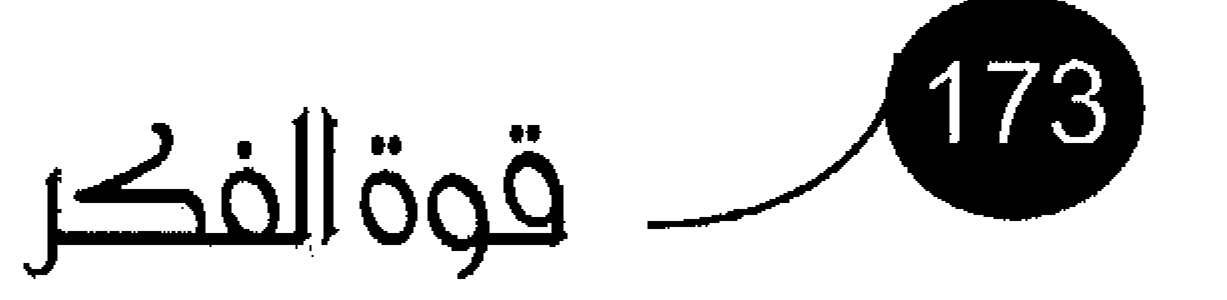
فكر معى لحظة، لـو قـام الجراحـون بـإجراء عمليـة جراحيـة لـك وقاموا ببتر كل أفكارك، هل سيكون هناك مشاكل في حياتك؟ طبعـا لا، لأن المشاكل تتواجد فقط في الأفكار!! فالمدير الذي لا تحبه موجود فقط في أفكارك، والصديق الذي تقاطعـه منـذ سـنوات موجـود في أفكـارك، والمشاكل التي حدثت لك وأنت صغير في منزل العائلة الذي تركته منـذ سنين لأنك تزوجـت وأصـبحت مسـئولاً عـن أسـرة موجـود فقـط في أفكارك، والفشل الذي حدث لك في الماضي موجود فقـط في افكـارك، والحقيقة أن كل شيء وأى شيء موجود في الأفكار حتـى ولـو كـان في الماضي البعيد أو المستقبل!!

الفكرة هي بدايـة كـل شـيء، لكـي تأكـل يجـب أن تفكـر وتركـز وتشعر بالجوع، ولكي تشرب يجب أن تفكر أنك عطشـان، ولكـي تنـام يجب أن تفكر أنك تريد أن ترتـاح، ولكـي تضـحك يجـب أن تفكـر في شـيء سمعتـه مـن العـالم الخـارجي أو فكـرت فيـه مـن الـذاكرة لكـي تضحك، ولكي تبكى يجب أن تفكر في شيء سمعته من شـخص مـا أو في وسائل الإعلام أو قرأت عنه أو تذكرته بداخلك لكـي يحـدث اللـوم وتبكى، ولكي تحزن يجب أن تفكر في شيء يسـبب لـك الحـزن، ولكـي تفرح أو تسامح أو تحقد أو تحب أو تكره أو تعمل أو تضيع وقتك، كـل

شيء لكي يخرج للعالم الخارجي يجب أولا أن تفكر فيه.

كل الاختراعات التي نستخدمها الآن سواء كانت سيارة أو طائرة أو ملابس أو معدات طبية أو إلكترونية ... الخ في يوم من الأيام كانت فكرة في ذهن أحد الأشخاص. لذلك الحكمة التي تقول *«تصبح ما تفكر فيه»* هي حكمة صحيحة تماما لأن سلوكياتك وتصرفاتك التي سببت نتائجك أساسها نوعية أفكارك. وهناك مثل يقول : «**الناس يموتون بسبب ما يأكلونه**»، ولكني أقول إن معظم الناس يموتون بسبب ما يأكلهم!!!! وهو الأفكار التي تسبب أكثر من ٧٥٪ من الأمراض النفسية والعضوية.

لذلك لو أردت حقا أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك يجب أن تفكر بأفكار تساعدك على تحقيق أهدافك، وتبتعد تماما عن الأفكار التي لا تخدمك وتبعدك عن أهدافك وتسبب لك القلق والإحباط والتوتر. اختر واستخدم أفضل الأفكار لذهنك كما تختار وتستخدم أفضل المأكولات لجسدك. فتذكر دائما أن الفكرة لها برمجة راسخة، وتصنع ملفات العقل، وتؤثر على الذهن وعلى الجسد وأيضًا على الأحاسيس والسلوك وتسبب لك نتائج من نفس نوعها، والفكرة تؤثر على صورتك الذاتية وعلى تقديرك الذاتي وثقتك في نفسك، والفكرة تؤثر على حالتك النفسية والصحية، والفكر يتخطى الزمن والمسافات والوقت ويرفع أو يخفض من طاقاتك، وهذا ليس كل شيء فالفكرة



تولد العادات من نفس نوعها وتجعل قوانين العقل الباطن تعمل معك أو ضدك وأخيرا الفكرة تجعل التسلسل الذهني إيجابيًّا أو تجعله سلبيا.

لذلك وضعت هذا الجزء عن المعرفة بقوة الفكر. وقد قال الله سبحانه وتعالى:

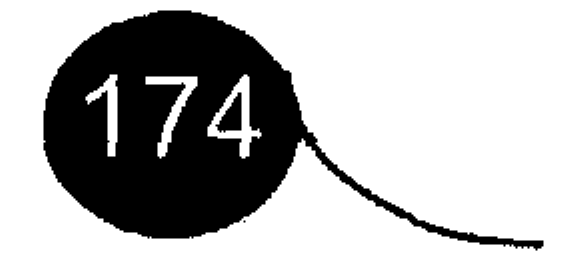
﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ﴾

وقال النبى محمد ﷺ : «**إنما العلم بالتعلم**».

وكانت والدتي رحمها الله سبحانه وتعالى تدعو لي وتقول: «*ربنا يا بني يجعل وجهك جوهرة ولسانك سكرة*».. هذا الدعاء جعلني أركز أفكاري على أن أكون مبتسما وأن أفكر قبل أن أتكلم.

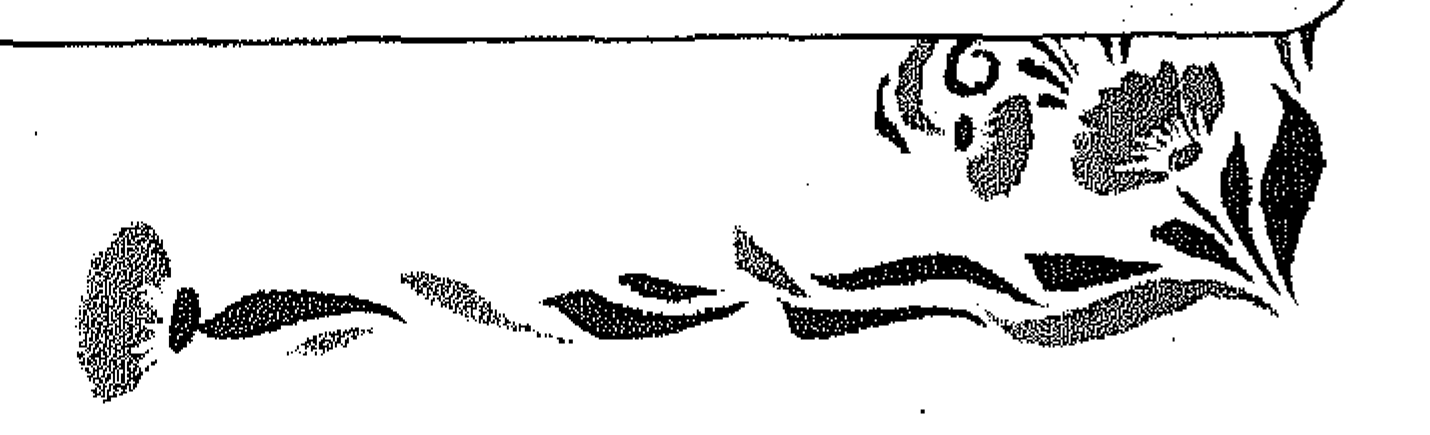


وفي رحلتنا إلى قوة التفكير سوف أصطحبك معي إلى المحطة التالية من رحلتنا وفي هذه المحطة سنكتشف معا «التفكير السلبي» كيف يكون وماذا يسبب.



محتويات الكتاب

* * *



الفكرة قوة فعالة ..
دونها كل قوة هائلة .

(فيكتور هوجو)



في
هذا الكتاب

إن كل شيء يحدث أولاً في التفكير .. وقوة الفكر
لها تأثير على أحاسيسك
لذلك لو أردت أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك
يجب أن تغير أفكارك

طبعة خاصة بـ
دار



علم ومعرفة

للحصول على المنتج : 0224865400 - 0100453564
للجملة : 0144686186
العنوان : أمام جامعة عين شمس
E-mail : dar_almadina@yahoo.com
madina.book@yahoo.com

الوكيل العام
والحصري لإصدارات
الدكتور إبراهيم الفقي

برقم إيداع : 2008 / 20111 ... - 017 - 1
15 شارع سوريا - المهندسين - الجيزة - ...
تليفون وفاكس : 33446727 - 33451851 - ...
...mediaprotech.com



«لم أقرأ من قبل كتابًا أو بحثًا علميًا بهذه القوة .. إنه كتاب ... غزير بمعلوماته الفريدة من نوعها.. جعلني أتعرف على ما ... أتحكم في تفكيري وأتغلب على انفعالاتي.. فتغيرت حياتي ... قادرة على تحقيق أهدافي».

آلان لاروش - تليفزيون ... - ... كندا